UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA SOCIAL E DO TRABALHO

SAUL SEBASTIAN OROZCO GALLEGOS

DISTRESS, USO DA IMAGINAÇÃO E COPING DE PROFESSORES DA
REDE DE ENSINO PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

São Paulo

2019

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA SOCIAL E DO TRABALHO

SAUL SEBASTIAN OROZCO GALLEGOS

DISTRESS, USO DA IMAGINAÇÃO E COPING DE PROFESSORES DA
REDE DE ENSINO PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

São Paulo

2019

SAUL SEBASTIAN OROZCO GALLEGOS

DISTRESS, USO DA IMAGINAÇÃO E COPING DE PROFESSORES DA
REDE DE ENSINO PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

.(Versão corrigida)

Tese apresentada ao Instituto de Psicologia da
Universidade de São Paulo, como parte dos requisitos
para obtenção do título de Doutor em Psicologia
Área de Concentração em Psicologia Social do Trabalho
(PST)

Orientador: Prof. Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos.

São Paulo

2019

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Catálogo na Publicação
Biblioteca Dante Moreira Leite
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo

Saul Sebastian Orozco Gallegos/

Distress, uso da imaginação e coping de professores da rede de ensino pública do Município de São Paulo/ Saul Sebastian Orozco Gallegos; Orientador: Prof. Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos. São Paulo – 2019.
322 p.

Tese de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social e do Trabalho
Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

1. Distress Psicológico, 2. Imaginação, 3. Resiliência, 4. Professores Do Ensino Fundamental E/Ou Médio Com Sucesso. 5. Título

Nome: Saul Sebastian Orozco Gallegos

Título: *Distress, uso da imaginação e coping de professores da rede de ensino pública do Município de São Paulo*

Tese apresentada ao Instituto de Psicologia da
Universidade de São Paulo para obtenção do
título de Doutor em Psicologia

Aprovado em 17 / 05 / 2019

Banca Examinadora

Nome: Prof. Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos (presidente)

Instituição IPUSP **Assinatura** _____

Nome: Prof. Dra. Zelia Ramozzi Chiarottino

Instituição IPUSP **Assinatura** _____

Nome: Prof. Dr. Antonio Carlos Simões

Instituição EEFEUSP **Assinatura** _____

Nome: Prof. Dra. Esther Cabado Modia

Instituição Universidade Cruzeiro do Sul **Assinatura** _____

Nome: Prof. Dr. Paulo de Aguiar Prouvot

Instituição Universidade Paulista UNIP **Assinatura** _____

Nome: Prof. Dra. Mathilde Neder

Instituição PUC/SP **Assinatura** _____

Agradecimentos

À minha querida família por seu amor incondicional e por seu apoio em todos os momentos.

Ao meu Orientador, Professor, Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos, em cujas aulas, desde 1997, eu tento saber cada vez mais sobre Stress, Faculdade Imaginação, fenômeno Resiliência e principalmente sobre Ética. As suas orientações sempre foram motivadoras para inovar na pesquisa e na atuação. Sua família é exemplar, por isso tenho a certeza que sua dedicação aos alunos é carregada de amor, muito amor.

À Professora Doutora e Titular *Zelia Ramozzi-Chiarottino*, por seu apoio no meu ingresso ao IPUSP e também por seu apoio na conclusão de minha Tese.

Ao Professor Doutor e Titular Sigmar Malvezzi, por me dar muito apoio, e também por demonstrar como conduzir uma aula, pelo modo tradicional, mas extremamente cativante, e além de tudo, por nos dar informações, de grande valia.

Aos meus amigos e amigas que sempre me ajudaram na solução de problemas.

Ao apoio de Roberto Gicello Bastos e Gina Bastos.

A todos os meus alunos que sempre me motivaram.

PREFÁCIO

A priori, pretendi relatar que sou, sempre fui e sempre serei um sonhador. A imaginação nunca saiu de meu espírito humanístico.

O primeiro fato que me estimulou nesta pesquisa foi a descoberta que existem professores e professoras do ensino básico que podem educar toda a sociedade, uma vez que eles trabalham em sua raiz.

Outra constatação que eleva o valor desta pesquisa está registrada na mídia: “Na Suíça os professores do ensino básico são os melhores professores desse país, e são os profissionais mais bem pagos nessa sociedade”.

As opiniões, dos professores e professoras entrevistados, a respeito das condições ambientais, nas escolas e fora delas, indicam que a Conservação e Despoluição da Natureza, principalmente dos rios, lagos e mares, é de suma importância. Eles estão cientes em educar as crianças e pais para usufruirmos melhor nossas vidas.

RESUMO

GALLEGOS, S.S.O.(2019) *Distress, uso da imaginação e coping de professores da rede de ensino pública do Município de São Paulo*. 322 p.

O presente estudo investiga o nível de distress dos professores de ensino médio das escolas públicas da cidade de São Paulo, as estratégias de Coping que eles desenvolveram, o uso da imaginação no desenvolvimento delas e o sucesso obtido com a aplicação das mesmas na vida pessoal e profissional desses professores.

Foram entrevistados 10 professores com essas características e suas respostas a uma lista de 10 questões foram classificadas e sistematizadas segundo a Matriz Transacional de Lazarus and Folkman, 1984, a Classificação de Evolução Stress-Coping de Vasconcellos, 2016 e uma Matriz de Avaliação do Uso de Imaginação, desenvolvida por esse autor (Galegos, 2019).

O objetivo deste projeto foi investigar a possível influência da Imaginação na Resiliência de professores do Ensino Fundamental e Médio em ambientes desfavoráveis. As situações de precariedade podiam caracterizar o estado atual das escolas, onde eles trabalharam ou não. Todavia, os professores investigados deveriam ter vivido o período desfavorável e atuado na superação desse estado. Seguindo estudos de Vasconcellos sobre Stress, Coping, Distress Psicológico e Burnout ficaram possíveis as análises dos indivíduos que convivem no âmbito da escola e também na organização escolar. O método que colheu esses dados, no aspecto empírico, foi fundamentado em entrevistas pessoais, semidirigidas. A Matriz Transacional permitiu uma análise qualitativa, bipolar, com aspectos positivos ou negativos em transição, pois a pessoa pode apresentar mudanças comportamentais. Esse procedimento foi escolhido por permitir relatos, qualitativos, com maior amplitude do que questionários e observações pessoais por longos períodos em campo. Foram ouvidas todas as histórias, de todos os sujeitos e se extraíram delas as passagens onde a Imaginação foi citada, usada, para solucionar uma situação crítica. Nesse contexto, foi analisado o uso da Imaginação entre eles para evocar casos de Resiliência, ao enfrentar Distress Psicológico. Foram marcadas entrevistas nas escolas, com o consentimento da direção. A pesquisa se realizou com professores do Ensino Fundamental e Médio das escolas públicas da Grande São Paulo. Todos os professores apontaram ter sofrido Distress Psicológico na infância e/ou adolescência. Isso também ocorreu no início das carreiras, mas todos superaram seus problemas. No aspecto situacional, a religião tem forte influência na maioria deles. Dois professores são ateus; um deles respeita as religiões,

o outro é contrário a qualquer religião. Todos os professores utilizaram o Devaneio, porém poucos usaram a Imaginação oriunda do inconsciente, e nenhum possuía estratégias para alcançar e dominar essa fonte de Imaginação. Em se tratando de Hipnagogia, alguns já conseguiram soluções com essa técnica, e três sabem como torná-la útil em todo momento. No aspecto Externo, todos alcançaram o sucesso em suas carreiras, cada um com seu conceito. A Resiliência conseguida, com estratégias de Coping e Imaginação, evitou ou proporcionou o a superação do Burnout nos professores e professoras.

Palavras-Chave: Distress Psicológico, Imaginação, Resiliência, Professores Do Ensino Fundamental E/Ou Médio Com Sucesso.

ABSTRACT

GALLEGOS, S.S.O. (2019) *Distress, use of imagination and coping of teachers of the public education network of the Municipality of São Paulo*. 322 p.

The present study investigates the level of distress of highschool teachers of public schools in the city of São Paulo, the Coping strategies they developed, the use of imagination in their development and the success achieved with their application in Personal and professional life of these teachers. Ten teachers with these characteristics were interviewed and their answers to a list of 10 questions were classified and supplemented according to the transactional matrix of Lazarus and Folkman, 1984, the Stress Coping evolution Classification of Vasconcellos, 2016 and an evaluation matrix for the use of imagination, developed by this author (Gallegos, 2019). The objective of this project was to investigate: the possible influence of imagination on the resilience of primary and secondary school teachers in unfavorable environments. Such situations of precariousness can characterize the current state of schools or not. However, the teachers investigated should have experienced the unfavorable period and acted to overcome this state. According to the theory of Burnout, these problems can trigger depersonalization within the school, in the individuals who afford it, and also in the school organization. The methodology for collecting these data, on an empirical basis, is based on a semi-structured personal interview, whose results are analyzed with positive or negative aspects, negative in transition. This procedure was chosen because it allows qualitative reports that are larger than questionnaires and personal observations for long periods in the research field. Previous contacts have been made to identify teachers who was experienced in using the imagination to evoke cases of resilience and also who had or was facing psychological Distress. An interview was then scheduled at the school, with the consent of the school subjection. The research was carried out with primary and high school teachers in the public schools of São Paulo. Results in the social aspect showed psychological Distress in practically all of them in childhood and adolescence. This also happened early in the careers, but everyone overcame the problems. In the situational aspect the religion had strong repercussion in the majority; two of them are atheist – one respects the religions, the other atheist is against any religion. All teachers used daydreaming, but the unconscious imagination few have used, and none of them had strategies to reach and master such these sources. When it comes to hypnagogy, some have already gotten solutions with this technique, but they did not know how to make it useful. In the external aspect everyone had

achieved success in their careers, each with this concept. The resilience achieved with Coping strategies and a lot of imagination, avoided or provided the over-run of the Burnout to teachers.

Keywords: Imagination, Resilience, Professor and Professor of Basic Education, *Psychological* Distress and Success.

RESUMEN

GALLEGOS, S.S.O. (2019) *Distress, use of imagination and coping of teachers of the public education network of the Municipality of São Paulo*. 000 p.

El presente estudio investiga el nivel de angustia de los profesores de secundaria de las escuelas públicas de la ciudad de São Paulo, las estrategias de afrontamiento que desarrollaron, el uso de la imaginación en su desarrollo y éxito logrado con su aplicación en Vida personal y profesional de estos profesores. Se entrevistó a diez profesores con estas características y sus respuestas a una lista de 10 preguntas fueron clasificadas y sistificadas según la matriz transaccional de Lázaro y Folkman, 1984, la clasificación de la evolución de la tensión-afrontamiento de Vasconcellos, 2016 y una matriz de evaluación para el uso de la imaginación, desarrollada por este autor (Gallegos, 2019). El objetivo de este proyecto fue investigar la posible influencia de la imaginación en la resiliencia de los profesores de escuela primaria y secundaria en medio ambientes desfavorables. Situaciones de precariedad podrían caracterizar el estado actual de las escuelas, donde trabajen o no. Sin embargo, los maestros investigados deberían haber vivido el período desfavorable y haber actuado para superar este estado. A partir de los estudios de Vasconcellos sobre Estrés, Afrontamiento, Angustia Psicológica y Burnout, fue posible analizar a los individuos en la escuela y también en la organización escolar. El método que recogió estos datos, en el aspecto empírico, se basó en entrevistas personales, semidirigidas. La Matriz Transaccional permitió un análisis cualitativo, bipolar, con aspectos positivos o negativos en la transición, ya que la persona puede presentar cambios de comportamiento. Se eligió ese procedimiento porque permitía la elaboración de informes cualitativos, con mayor amplitud que los cuestionarios y las observaciones personales durante largos períodos de tiempo sobre el terreno. Se escucharon todas las historias de todos los sujetos y se extrajeron de ellas los pasajes donde se citaba la Imaginación, utilizada para resolver una situación crítica. En este contexto, se analizó el uso de la Imaginación entre ellos para evocar casos de Resiliencia, enfrentando la Angustia Psicológica. Luego, se programaron entrevistas en las escuelas, con el consentimiento de la dirección. La investigación fue realizada con profesores de escuelas primarias y secundarias de escuelas públicas del Gran São Paulo. Todos los maestros reportaron haber sufrido de Angustia Psicológica en la niñez y/o adolescencia. Esto también ocurrió al principio de sus carreras, pero todos superaron sus problemas. En el aspecto situacional, la religión tiene una fuerte influencia en la mayoría de ellos. Dos maestros son ateos; uno de ellos respeta las

religiones, el otro es contrario a cualquier religión. Todos los maestros usaron el sueño despierto, pero pocos usaron la imaginación desde el inconsciente, y ninguno tenía estrategias para alcanzar y dominar esta fuente de imaginación. En el caso de la Hipnagogía, algunos ya han logrado soluciones con esta técnica; tres saben cómo hacerla útil en todo tiempo. Externamente, todos fueron exitosos. La Resiliencia, con estrategias de Afrontamiento e Imaginación, previno o proporcionó la superación del Burnout en los maestros.

Palabras-clave: angustia psicológica, imaginación, resistencia, maestros de primaria y/o secundaria con éxito.

Sumário

RESUMO	12
ABSTRACT	14
RESUMEN	16
INTRODUÇÃO.....	1
FIGURA 1 – Do Stress ao Burnout e à Resiliência.....	8
CAPÍTULO I - O surgimento e evolução do Distress Psicológico.	9
1.1 - O que é Distress Psicológico?	9
1.2 - Ampliação Conceitual de Stress.....	12
Figura 3 – Ativação orgânica em Stress e Distress.	12
Figura 4 – Ativação orgânica em Eustress e Distress.....	13
Figura 2 – Possíveis combinações de reação e de estratégia para enfrentamento (Coping) ..	17
1.3 - Matriz Transacional dos conceitos de Coping.	18
1.4 - O surgimento de professores que superam adversidades.	26
CAPITULO II - A INFLUÊNCIA DA IMAGINAÇÃO NO TRABALHO.	28
2.1.A essência da faculdade de Imaginação.	28
Quadro 1 – Relação entre devaneios e sonho/fantasia	28
2.2.- A ontologia e a epistemologia da faculdade de Imaginação.	29
Quadro 2 – Relação simples diferença e dupla diferença da Imaginação	30
2.2.1.- A complexidade da faculdade de Imaginação.....	32
2. 3.- A transcendência ocupacional da Faculdade de Imaginação.	33
2.4. - Devanear no campo da competitividade consciente.	37
2.5. - Faculdade de Imaginação, fenômeno de Resiliência e Sucesso.....	39
2.6. - A Imaginação na carreira do professor no século XXI.	40

2.7. - Certificação da experiência <i>vivenciada</i> nos <i>papéis</i>	43
2.8. - Hipnagogia: interligação entre sonho inconsciente e sonecas semiconscientes.	44
FIGURA 3 – Fenômenos do sono envolvendo a Hipnagogia	47
CAPÍTULO III - CONSIDERAÇÕES SOBRE O FENÔMENO RESILIÊNCIA	48
3.1.- Análise ontológica do fenômeno Resiliência.	48
3.2.- As influências políticas, econômicas, geográficas e sociais de uma cultura na Resiliência pessoal ou em grupos.....	49
3.3 - Fatores de risco e enfrentamento.....	50
Fig. 4 – Carga alostática	52
3.4. - O verdadeiro líder enfrenta Distress Psicológico com Resiliência.	55
3.5 - Vivências certificadas nos papéis problemáticos.	57
3.6 - Fundamentos da investigação empírica.....	59
FIGURA 5 – Comunicação na área de conteúdo	60
CAPÍTULO IV – Método.....	60
4.1 - Sujeitos	60
4.2 - Materiais e instrumentos de análise	60
4.3. - Roteiro da Entrevista.....	62
4.4. - Hipóteses Descritivas	63
4.5.- Justificativa	64
4.6 - Limites Éticos Da Pesquisa.....	64
4.7.- Procedimentos.	65
4.8.- Hipóteses Descritivas	72
4.9 - Justificativa	72

4.10 - Limites Éticos Da Pesquisa	Erro! Indicador não definido.
V - RESULTADOS DAS ENTREVISTAS	73
5.1.- Matrizes de análises bilaterais das tendências comportamentais dos professores. 26761	
Tabela 01 – Matriz transacional do Coping.....	266
5.2 - Médias e tendência do grupo.....	274
Fig. 06 – Médias e tendências do grupo	274
CAPITULO VI - DISCUSSÃO.....	276
CAPÍTULO VII - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	279
BIBLIOGRAFIA	282
ANEXO 1.....	306

INTRODUÇÃO

*Um sonho pode mudar o mundo.
(Martin Luther King -28/08/1963).*

O presente estudo investiga os eventos de distress dos professores de ensino médio das escolas públicas da cidade de São Paulo, as estratégias de Coping que eles desenvolveram, o uso da imaginação no desenvolvimento delas e o sucesso obtido com a aplicação das mesmas na suas vidas pessoal e profissional.

Foram entrevistados 10 professores com essas características e suas respostas a uma lista de 10 questões foram classificadas e sistematizadas segundo a Matriz Transacional de Lazarus and Folkman, 1984, a Classificação de Evolução Stress-Coping de Vasconcellos, 2016 e uma Matriz de Avaliação do Uso de Imaginação, desenvolvida por esse autor (Galegos, 2019).

Para deixar mais compreensível sobre quais elementos epistemológicos assentam-se as proposituras deste trabalho, abaixo algumas definições de conceitos, aceitos pela comunidade científica, como Stress, Coping, Distress, Eustress, Burnout e Resiliência – todos aprofundados no Capítulo 1.

É importante ressaltar que os termos stress, stressores, stressantes, distress, eustress, coping, discoping, eucoping e burnout permaneceram em ortografia internacional, não tendo sido nacionalizados para a língua portuguesa.

Outrossim, informamos que o conceito de stress sofreu uma importante revisão em 2016, releitura essa introduzida por Vasconcellos, com consequências importantes para a compreensão do que seja stress e dos desdobramentos processuais pelos quais passa, principalmente, quando sofre a ação das estratégias de coping.

Por não existir ainda outros estudos dessa natureza e este presente ter escolhido esse novo conceito como central para interpretar os dados coletados, o autor Vasconcellos, 2016 será inúmeras vezes citado, gerando assim uma acentuada repetição de referência.

Stress, segundo definição ainda bastante aceita do médico pesquisador austro-húngaro Hans Selye: “é a reação inespecífica do corpo a qualquer demanda que lhe seja feita.”.

O conceito de **Coping** refere-se a um conjunto de estratégias de ações ou reações diante das dificuldades na superação do Stress e construção de Resiliência. Segundo

Vasconcellos (2016), o entendimento de Coping é um processo do sistema neocortical. Desde 2011 ele tem classificado as estratégias de coping de acordo com sua capacidade de resolução do problema, portanto, **Eucoping** e **Discoping**. Vasconcellos afirma, por exemplo, que "ao final da primeira fase o distress deveria gerar eucoping" O discoping traduz-se em determinadas reações equivocadas, normalmente numa autodefesa a realidades criadas sem fundamento, e que frequentemente afluem do e para o distress. Vasconcellos (2016) tem feito pesquisas, nos últimos anos, visando o aprimoramento dessa conceituação, de forma a considerar as múltiplas possibilidades e manifestações do coping.

Distress é a intensificação e aprofundamento do stress, em razão da frequência e da extensão deste, de acordo com estudos realizados por Selye e Vasconcellos.

Eustress caracteriza-se por um impacto nas reações do organismo, com estímulos que propiciam a realização de ações positivas. Segundo Vasconcellos, "Plenitude, êxtase, alegria são eustresses [...]".

Burnout está relacionado ao fracasso das estratégias de coping diante da situação distressante. É o oposto à resiliência. Burnout, segundo Vasconcellos, "[...] é um distúrbio psíquico que se caracteriza pelo esgotamento físico, mental e psíquico do indivíduo. Esse transtorno se desenvolve devido ao acúmulo de estresse no trabalho, por exemplo". A palavra Burnout vem do idioma inglês e pode ser traduzida como "queimar por completo".

O termo **Resiliência** foi introduzido na Física para designar a capacidade de um elemento resistir à pressão (RUTTER, 1985; FANTOVA, 2008 e BRANDÃO; MAHFOUD; GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011). Mas a Resiliência não é somente flexibilidade física, e sim um tema profundamente interligado com as condições políticas, econômicas, geográficas e sociais de uma cultura. Na teoria, a Resiliência representa a capacidade de resposta do indivíduo para reagir às adversidades quando há uma oportunidade de tomar uma atitude sensata, buscando o bem-estar de si próprio.

Durante muitos anos, perguntei-me até quando os professores brasileiros, que se dedicam ao Ensino Fundamental e Médio, continuarão a enfrentar dificuldades? Resistir à perda de dignidade da profissão, considerando que a atividade de um professor sempre foi orientada para a formação e educação de pessoas..

Também se considerou necessário que o professor dispusesse de boa formação acadêmica, que dê suporte material e psicossocial para que pudesse promover intervenção didática e psicopedagógica adequada para transmissão de conhecimentos e formação de personalidade. No entanto, essas indagações apontaram que os professores precisam criar suas próprias infraestruturas para exercerem a profissão, porque o governo não supre os professores de tais necessidades.

É fundamental, para compreender o estágio atual de nosso ensino, que se observem em que condições se desenvolveram, de forma historicamente determinada, os meandros pelos quais atravessou a educação brasileira. Deste modo, procuramos fazer uma breve retrospectiva sobre a história da profissão docente e da educação no Brasil. Romanelli (2003) afirma que o embrião da educação formal brasileira surgiu em meados dos anos de 1550, época da chegada das missões jesuíticas. Foram fundados colégios, onde o corpo de professores era constituído por padres, freis, entre outras autoridades católicas. Com o passar do tempo, a vinda da Coroa Portuguesa, em 1808, provocou a necessidade da criação de novas escolas, faculdades, imprensa, teatros e outros meios de educação. Há estimativas de que, no Brasil Colônia, em torno de 98% da população era analfabeta, que sugere que as instituições, então inauguradas, não eram voltadas para a população, que, de modo geral, se compunha de pobres e analfabetos. No entanto, por movimentação própria, essa população analfabeta e pobre aos poucos começou a ganhar espaço na vida social, e tornou-se necessária a criação de mais escolas, com a intenção de estruturar o ensino no país (MONLEVADE, 2000; ROMANELLI, 2003).

Nos dias atuais, percebe-se uma interferência cada vez mais poderosa de um tipo de revolução tecnológica (destacadamente o uso desenfreado de equipamentos com internet) o qual irrompe na seara da relação professor / aluno com força desagregadora, desvirtuando o papel do mesmo como arauto de valores humanistas em contraponto à supervalorização da absorção de informações pontuais, em ritmo extraordinário e disponível a toda hora em qualquer lugar. Ainda é atual a crítica feita por Theodor W. Adorno (2003) de que, em sociedades administradas de modo tecnológico, em que as pessoas e suas consciências se tornaram coisas, a educação e a tecnologia exercem um papel importante, principalmente porque a tecnologia nos dias atuais está em um status superior ao dos seres humanos. Diante de tal coisificação, o conceito do professor despencou perante a sociedade e os alunos. Segundo Adorno (2003):

“Na relação atual com a técnica existe algo de exagerado, irracional, patogênico. Isto se vincula ao "véu tecnológico". Os homens inclinam-se a considerar a técnica como sendo algo em si mesma, um fim em si mesmo, uma força própria, esquecendo que ela é a extensão do braço dos homens. Os meios e a técnica são um conceito de meios dirigidos à autoconservação da espécie humana — são fetichizados, porque os fins — uma vida humana digna — encontram-se encobertos e desconectados da consciência das pessoas “(p. 132). [grifo nosso].

Adorno faz uma advertência importante de que existe entre nós o que ele denomina de “educação pela dureza”, em que as pessoas, para terem mérito, devem suportar o insuportável que acaba por guiar-nos à indiferença à dor e, o que é pior, nos provoca a causar dor no outro de modo. Aqui cabe, para antepor-se a esta tendência sombria, o exemplo do professor Diego Mahfouz Faria Lima, diretor da escola municipal Darcy Ribeiro, no bairro Santo Antônio em São José do Rio Preto. Ele não só conseguiu vencer a violência e educar os alunos, como também obteve apoio total dos pais, e hoje essa escola é modelo nacional. Com esse trabalho, o professor Diego Mahfouz chegou a ser finalista do Global Teacher Prize, premiação internacional considerada o Nobel da Educação, concorrendo a 1 milhão de dólares, em 2018.^{1a} O professor Diego, através de um método de trabalho que privilegiou a abertura das portas da escola para a comunidade e particularmente para os pais dos alunos, incrementou uma forma mais democrática de relacionamento entre professor e aluno, diminuindo substancialmente a inclinação do professor à necessidade imperiosa de suportar a dor, de acordo com a advertência de Adorno.

Considerando que a Resiliência é a capacidade de uma pessoa lidar com problemas impeditivos, vencer obstáculos e não ceder à pressão, independentemente da situação, Antunes (2011) considera que a escola pública, assim como o sistema educacional vigente no Brasil, não pode ser considerada como organização que promove Resiliência. Não valoriza a profissão do Professor de modo geral.

Contudo, especialmente em lugares onde a pobreza impera, mas não somente nestes espaços de vulnerabilidade, tem-se verificado a desvalorização do professor de forma aguda, pois se somam ao espaço físico em péssimas condições de muitas escolas, o Stress e o medo

¹ – Folha de São Paulo, 19/09/2018

da violência sofrida e praticada por estudantes, além da escassez de material didático e de higiene. Tudo isso faz inverter dramaticamente a lógica do ambiente escolar, de um local para a troca de saberes e conhecimentos por meio da reflexão para um lugar do não reconhecimento, da descrença individual ou coletiva, da anulação ou retardamento de habilidades e competências, ameaças institucionais e/ou grupais.

Afirma Antunes (2011):

“A escola pública brasileira não é e nem poderia ser uma organização resiliente. Nosso sistema educacional não foi desenhado para produzir equidade social. Não temos uma escola para pobres que funcione”. (p.31).

Contrariamente ao que Antunes afirma, existem escolas brasileiras, certo que com raras exceções, que vivem traços de Resiliência colhendo bons frutos. Segundo Poletto e Koller (2008), há um conjunto de fatores de proteção que interagem com os eventos de vida, e que possibilitam a ocorrência dos processos que incrementam a adaptação e a saúde emocional.

A Resiliência é um processo intersubjetivo, “de modo organizado para possibilitar respostas pós-traumáticas de modo equilibrado na forma de habilidades”, tais como Nóbrega e Lopes (2014) destacam. Manter-se tranquilo diante de um problema e compreender seus alunos, assim como ter um bom controle de impulsos, é fundamental para o professor, visto que para alguém que se dedica ao ensino se espera discernimento – não se deixar levar impulsivamente por uma emoção, ser otimista, manter a crença nas possibilidades de melhoras, acreditar na sua capacidade de controlar o próprio destino e capacidade de identificar as causas dos problemas. A pessoa resiliente é empática e possui autoeficácia, além de ser capaz de construir redes de apoio e vincular-se a outras pessoas, sem receios e sem medo (NÓBREGA e LOPES, 2014).

De acordo com (Simões, 2017; Weisinger, 1997; Fernandes, 2007; Vasconcellos, 2016), o controle de impulsos de um professor não pode se deixar levar por uma emoção. Já o otimismo, relacionado à possibilidade de melhorar, à busca e convicção na capacidade de controlar o próprio destino, à análise do meio social ambiental identifica as causas dos problemas, na busca de um lugar mais seguro para a sociedade, agora é apresentada a empatia, com ela será possível compreender os estados psicológicos das outras pessoas (as emoções e sentimentos) e saber como agir, isso se refere ao controle das atitudes,

identificando a hora certa para falar ou apenas escutar. O próximo item é; a autoeficácia, na confiança dos professores em serem capazes de transpor obstáculos..

Desse modo, o professor resiliente tem a capacidade de lidar com seus próprios pensamentos, sentimentos, problemas e “ameaças institucionais/grupais”, para se engajar em determinada categoria de comportamento, e não ceder às pressões sociopsicológicas. (BARBOSA, 2006). Com esses controles, o professor irá adquirir Resiliência Psicológica. Nesse sentido, Waller (2001) cita: “Escolas com parcerias com os pais; Professores resilientes e Currículo amplo”.

Diante disso, o educador planeja e busca, para transmitir conhecimento a seus alunos, apoio de redes socioeducativas, com suporte de material adequado, uma vez que sua intervenção didática e psicopedagógica tem o intuito de transmitir conhecimentos e formar personalidades associadas aos seus objetivos psicossociais.

O educador, ao lidar com seus próprios problemas, e vencer obstáculos e pressões nas mais diversas situações, se arrisca a experimentar consequências negativas para a capacidade de Resiliência em diversas linhas, que podem ameaçar-lhe a liberdade de ações e afetar a criação de Coping (VASCONCELOS, 2016).

No caso dos professores, o Coping está dirigido para superar os problemas na organização, com o intuito de elevar o nível do ensino a patamares satisfatórios e conseguir o respeito da sociedade. Diante desses problemas, escolhemos investigar como os professores irão enfrentar o Stress decorrente de fatores destrutivos? Toda essa gama de problemas resulta em danos temporários, que podem passar para permanentes, levando-os ao Distress Psicológico, ou até ao Burnout.

Imaginação

Foram investigadas também as possíveis influências da Imaginação na estratégia Coping, que proporciona a formação de Resiliência. A Imaginação pode ser consciente e/ou inconsciente, espontânea ou dirigida. Simulação mental, Imitação, Devaneio, Sonhos, Hipnagogia são alguns tipos de Imaginação. No sonho, pode haver antecipações do futuro, com grande tendência de acerto, e pode ser voltado para o bem (*O bem*, do termo latino *bene*, é a qualidade de excelência ética atribuída a ações que estejam relacionadas aos sentimentos de aprovação)². Agora, o *mal* (roubar, assassinar e atividades

² Wikipédia, a enciclopédia livre: definição do bem e do mal.

prejudiciais ao próximo) poderá ter retorno na mesma proporção. Por exemplo, o que leva à má tendência: comer alimentos tóxicos, com efeito de poder levar à morte. Cabe salientar o fato de que nem todos os efeitos sucedem à causa com a mesma intensidade; o indivíduo pode ingerir veneno, porém pode permanecer vivo, porém os efeitos serão sentidos pela mesma causa..

A Imaginação é um dispositivo instrumental para vislumbrar tarefas variadas, simples e complexas, com adaptações às novas contingências, tornando-as apropriadas para alguma finalidade. (KEITH, KLEIN & SUHR, 2009, p. 6; WHITE, 1991).

Cabe aqui um esclarecimento de Klinger (2009): “é considerável a ocorrência de continuidade dos devaneios diurnos e sonhos noturnos, pois ambos procedem a temas e padrões semelhantes”. Mas, Devanear é mais coerente e menos bizarro do que os sonhos noturnos – a diferença está no grau de coerência.

Neste ponto desta Tese, passamos do aspecto conceitual e de conteúdo e abrimos espaço para estabelecer o Método de trabalho e pesquisa e análises.

Nesta análise de conteúdo, o instrumento utilizado para investigar essas ações é a entrevista pessoal semidirigida (BARDIN, 1977), associado a esse instrumento foi introduzida a Matriz transacional de Coping (LAZARUS e FOLKMAN, 1984). Essa somatória de procedimentos adaptados permitiu uma análise qualitativa binária introduzida nesta pesquisa. As entrevistas semidirigidas proporcionaram relatos com maior amplitude do que o dos questionários e das observações pessoais, os quais necessitam períodos longitudinais mais longos.

Além disso, a prioridade qualitativa deve-se ao fato de as questões orientarem este trabalho na descoberta dos pensamentos, dos sentimentos, das crenças, portanto, das práticas discursivas da comunidade envolvida no ensino da Grande São Paulo. As práticas discursivas são refletidas pelos discursos⁵ dos entrevistados.

O pressuposto, ou hipótese, é de que nas narrativas dos professores a respeito do que fizeram para superar as dificuldades na transmissão de conhecimentos seja revelada a arquitetura que interliga Coping baseado na Imaginação, resultando em Resiliência.

Enciclopédia inFormal site <https://www.dicionarioinformal.com.br/diferenca-entre/devaneios/sonho/Devanear>, segundo o Dicionário Aurélio - Básico da Língua Portuguesa, significa: 1) pensar (em coisas vãs); 2) imaginar, fantasiar, sonhar; 3) pensar, meditar vagarosamente em; 4) cuidar, pensar; 5) divagar com o pensamento, absorver-se em cogitações vagas.

FIGURA 1 – Do Stress ao Burnout e à Resiliência

Fonte: VASCONCELLOS, E.G. (2016)

Com base nessa concepção, foram realizados estudos com professores da Grande São Paulo, os quais atenderam aos pré-requisitos estabelecidos pelo pesquisador. A participação dos professores foi voluntária, com narrativas de suas Experiências, com possíveis causas de Distress Psicológico, utilizando a Imaginação de forma consciente, inconsciente e/ou Hipnagogia de modo a alcançar a Resiliência pessoal e/ou em grupo, visando superar as más condições de trabalho.

Os objetivos foram:

Geral – Analisar o comportamento dos professores, situação de distress, classificá-lo e sistematizá-lo em referência com a Matriz Transacional de Coping de Lazarus and Folkman (1984), a Matriz de Evolução Stress-Coping, de Vasconcellos, 2016 e a Matriz sobre o Uso de Imaginação como estratégia geral de Coping, desenvolvida por este autor em 2019, evocando resiliência para enfrentar o Distress Psicológico e não cair em Burnout;

Específicos – Utilizando-se de entrevista semidirigida analisar de modo qualitativo com as variáveis descritas acima, os professores do Ensino Fundamental e Médio da Grande São Paulo, que atuaram, ou atuam, em contextos socioculturais desfavoráveis, os quais já enfrentaram (ou eventualmente possam superar essas pressões), e obtiveram notórios resultados, reconhecidos em nível municipal estadual, nacional ou até internacional.

CAPÍTULO I - O surgimento e evolução do Distress Psicológico.

1.1 - O que é Distress Psicológico?

De acordo com Vasconcellos (2016), a definição de Stress foi introduzida por Hans Selye em 1946, com o seguinte título: “*stress é a reação inespecífica do corpo a qualquer demanda que lhe seja feita*”. Para Selye, qualquer situação pode gerar Stress. Sendo assim, um grão de poeira que entre pelas narinas e provoque um espirro, um apito que provoque um susto, a escada íngreme de uma torre a ser escalada, e tantas outras situações similares é suficiente para ser definido como Stress. Selye ainda observa a necessidade de adotar a nomenclatura internacional para os termos chaves – Stress, Coping, Burnout – compondo os demais com os prefixos e sufixos necessários.

Para Hans Selye, *reação inespecífica* possui um repertório de comportamentos naturais que reage a estímulos do meio ambiente. Vasconcellos (2016), trepar numa árvore é comportamento natural e não causa Stress, mas se, subimos na árvore rapidamente, para escapar de um cachorro feroz, é situação extraordinária e pode causar Stress. Para sistematizar *Stressores e reações específicas e inespecíficas*, foram necessários anos de estudos e discussões.

Quando a reação ativar todo o organismo e produzir uma Síndrome de Adaptação Geral (SAG) trata-se de uma reação inespecífica. Ela pode ser desencadeada por fatores específicos (ex: o estampido de uma explosão esperada de um fogo de artifício) ou inespecíficos (ex: o mesmo barulho que ocorra, porém, inesperadamente). Quando a estimulação se repete por um tempo e o desconforto a ela associado se instala como padrão de reação, comumente, ocorre uma transferência da reação geral para um órgão ou sistema. Nesse caso se instala a Síndrome de Adaptação Local (SAL). A consciência, atenção, percepção concentrada, o conhecimento prévio não consegue impedir o desencadeamento da reação inespecífica. Ex: quando estou vendo alguém encher um balão de ar (bexiga) e acho que ele está prestes a explodir, contraio-me, fecho os olhos, aperto os lábios, fecho os ouvidos, demonstro reações gerais de ativação. Isso é o SAG. Se alguém mora ao lado do aeroporto e todo dia ouve inúmeras vezes o barulho estrondoso dos aviões decolando e aterrissando, adapta-se a esse stressor e depois de um certo tempo não responde mais com um SAG e sim, com uma reação localizada, por exemplo, pressão alta, insônia, surdez e outros sintomas ou doenças. Isso é o SAL (p. 1).

Segundo essa definição de Vasconcellos (2016), o Stress é um processo psicofisiológico como reação a toda informação elaborada pelo Sistema Nervoso Periférico ou Central, que se caracterize como uma resposta extraordinária. Enquanto o resultado desse processamento ficar associado a reações neurovegetativas pertinentes às nossas potencialidades físicas naturais – aquelas que pertencem à condição básica de desempenho de nossa espécie – não se trata de reação de Stress; mas se o processo chegar ao desconforto, sofrimento, sentimentos extraordinários significantes, então sim, temos uma situação e resposta de Stress. Essa não causará doença, mesmo que por um instante gere sofrimento e desconforto.

Caso a situação perdurar e esses sentimentos ficarem constantes, duradouros, então atingiram um patamar de sofrimento excessivo e será designado Distress. Este processamento é a causa do aparecimento de doenças físicas e psíquicas. No Stress existe ainda o Eustress, quando o sentimento alegre ou euforizante vem descompensar temporariamente, o equilíbrio basal do corpo, se ela perdurar por longo tempo a situação eustressante provocará, igualmente Distress, doenças e até a morte.

Neste ponto cabe citar Vasconcellos (2016):

Visto que a reação descrita como resposta do organismo ao estímulo stressante sempre apontava para desgaste, lesão e colapso funcional de um órgão ou sistema, o conceito de stress ganhou mundo com conotação negativa. Mesmo depois quando em 1975 ele [Hans Selye] introduziu o conceito de Eustress e Distress não foi possível reverter a associação inicial. A despeito de recorrentes tentativas de correção e da saturação de milhares de pesquisas repetindo, incansavelmente, o conceito antigo, o inconsciente coletivo continua preferindo ver o stress como distress, sem todavia denominá-lo como tal. Stress, da forma como é usado atualmente, é um conceito desgastado, impreciso, obsoleto e errôneo. Se a originalidade das descobertas selyanas nos abriram um mundo fascinante para o entendimento de processos internos e o surgimento de doenças, o fato é, no entanto, que a cada década o nível de stress na vida cotidiana dos seres humanos aumenta e, paradoxalmente, a longevidade, também, cresce. Se a medicina tem desenvolvido dispositivos eficazes para dilatar o tempo de vida, ao mesmo tempo é, inegável, que grande parte das pessoas aprenderam a desenvolver estratégias para minimizar o efeito deletério do agente stressor. Quando aprendemos a lidar com o perigo ele perde seu caráter ameaçador. Stress não é, portanto, o grande vilão da saúde física e mental, o distress, todavia, sim. (p. 02).

Segundo Vasconcellos (2016), Stress é um fenômeno psicossocial relevante para nossa vida. Os estudos neurocientíficos atuais demonstram, no conceito de Stress, uma

abrangência mais ampla que a inicial, outrora circunscrita à patologia e doença. Ele ganhou sentido para todo e qualquer processamento de informação que tenha significado extraordinário.

Para dar continuidade a esse significado Vasconcellos (2016) é citado:

Sendo a vida humana uma incessante resposta a estímulos podemos inferir que stress é um inevitável aspecto da condição humana (individual e social). Quando a demanda estimulatória é processada de forma a gerar um sentimento prazeroso para nossa vivência, denominamo-la *Eustress*. Se, porém, desagradável e geradora de sofrimento, chamamo-la *Distress*. Em 2015, Vasconcellos³ passou a classificar os fatores desencadeadores do stress prazeroso de *Eustressores* e os do desprazer de *Distressores*

Muito embora o conceito moderno de stress tenha começado no âmbito da endocrinologia (o conceito original vem da física) sabemos da necessidade de, atualmente, integrá-lo com conhecimentos da neurologia e da psicologia moderna. O que antes era, tão somente, fator gerador de doenças físicas hoje tem vínculo com todas as manifestações de vida animal e humana. É possível dizer, sem medo de errar, que não existe vida se não existir stress. Mais ainda, na perspectiva individual *stricto sensu* em não havendo um meio ambiente social, o ser humano teria, apenas, o stress da sobrevivência física. Isso equivale dizer que, na perspectiva social se concentram as questões mais importantes da conceitualização e da pesquisa sobre stress. Quase que exclusivamente na relação social se constitui a modalidade do fenômeno, que tem ampla importância para o conhecimento científico. O stress da sobrevivência física, portanto da perspectiva puramente biológica, é de importância relativa, visto que muito raramente encontramos seres humanos que vivem isolados de algum ou qualquer contexto social. O indivíduo que assim viva estará sujeito exclusivamente ao stress de sobrevivência biológica e a nenhum outro, pois que ninguém se stressa consigo mesmo. Exceto quando, na consciência, lhe surgirem sentimentos de saudade social (solidão, tristeza, falta de um interlocutor).

Do ponto vista psicológico e, sobretudo, psicossocial, o estudo do stress é, portanto, de incomensurável relevância. A partir do momento em que um ser humano tem convivência com outro, constitui-se uma dinâmica de socialização onde regras e valores individuais podem conflitar com as de seu parceiro, gerando, então, uma situação de stress que, na forma de conflito, afetará sua homeostase física e psíquica. Nesse sentido, podemos denominá-lo stress sócio-existencial.

Para estudar o stress da sobrevivência biológica propriamente dita, nada precisaríamos saber do psiquismo humano. O stress da natureza não gera doenças. Contrariamente, o stress existencial implica no envolvimento de

³ Conceituação divulgada em sala de aula; texto aceito em 2015 para publicação; atualmente no prelo.

todo o psiquismo com seus registros e arquivos históricos e as deles decorrentes atitudes.

Selye concebia o organismo como portador de um *quantum* de energia que ia sendo gasto a cada reação de stress. Dependendo da quantidade utilizada em cada ação, a doença poderia se instalar ou não, ocorrendo, porém, sempre, uma perda de energia desse quantum original. Tal perda contribui, por sua vez, para o gradativo processo de envelhecimento. (p. 4-5).

Para Santos, Kislaya , Gil, Namorado, Barreto, Gaio, Nunes e Dias (2017), o Distress Psicológico envolve aspectos cognitivos e emocionais de modo consciente e/ou inconsciente; também é um fenômeno multifatorial associado ao Stress, e pode ser definido como um estado de sofrimento emocional, podendo provocar depressão e ansiedade, sintomas associados a uma vida, sofrida, e sem alegrias. Ele também é uma interação dinâmica fatorial em níveis macro (social) ou micro (individual).

Estas definições caberão prontamente nesta pesquisa, pois o Stress está presente em diversos momentos da vida dos professores. Cabe ressaltar que meu objetivo é estudar as influências do Stress em nível de Distress Psicológico nos diversos períodos da vida.

1.2 - Ampliação Conceitual de Stress

Em 2011, Vasconcellos modificou mais uma vez a concepção de 1992 e inseriu distinções mais claras entre as fases, mostrando isso nas figuras 3 abaixo:

Figura 3 – Ativação orgânica em Stress e Distress.

Fonte: Vasconcellos, E.G.(1992).

Na figura acima está demonstrado o nível natural de atividade orgânica, passando para Distress com nível adaptado, porém também pode ocorrer exaustão.

Na figura abaixo o nível de adaptação é mais intenso, por isso o nível de resistência é mais exigido. Após a figura esta explicado as situações de Eustress e Distress.

Figura 4 – Ativação orgânica em Eustress e Distress.

Fonte: Vasconcellos, E.G.(1992).

Item a) Na fase adaptada de resistência pode haver prazer mesmo que estejamos respondendo às demandas com níveis orgânicos e psicológicos mais elevados (fase a-b, ver figura 2); b) estendendo a fase de distress para além da fase de resistência, (fase b-c-d) visto que o sofrimento vivenciado na fase de exaustão também é distressante; c) que enquanto a dinâmica eustressante da fase de resistência mantiver o movimento de avanço e retorno (demonstrado através das setas) o perigo de evolução para a fase de exaustão será menor. Nessa fase os mecanismos de coping e de autocontrole produzirão fases refratárias de repouso; d) demonstrando que em algum momento da fase de resistência eustressante

ocorre uma ruptura que gere, então, o início do efeito deletério da adaptação às circunstâncias stressantes. A capacidade de resistência e seu ponto de ruptura estão vinculados à história de vida de cada indivíduo; e) também na fase de exaustão é possível retroceder à fase eustressante. Quanto mais nesse estado avançado de Distresse nos encontrarmos, tanto mais necessária se fará a intervenção medicamentosa e psicológica. (p. 15).

Segundo Vasconcellos (2016), o entendimento de Coping é um processo do sistema neocortical e está melhor entendido na citação abaixo:

O sistema neocortical, onde se localiza o funcionamento do aparelho psíquico, tem capacidade de avaliar toda e qualquer situação e, conforme a história de vida pessoal, interromper o processo biológico de reação que o sistema límbico - com base na sua sabedoria quase que puramente natural - tenha antes desencadeado. Após o bloqueio da ativação o organismo retorna, então, à homeostase. No entanto, perdurando a demanda, o sistema neocortical constrói um processo cognitivo para lidar com a ameaça e com o efeito deletério dos stressores contidos na situação stressante. Nosso aparelho psicofisiológico responde ao estado de stress estabelecido com mecanismos de coping. A eficácia desses mecanismos é variável e individual. Em 1966 Lazarus⁴ os classificou em Coping focado na Emoção e Coping focado no Problema. Desde 2011⁵, Vasconcellos tem classificado as estratégias de coping de acordo com sua capacidade de resolução do problema, portanto, Eucoping e Discoping. (p.13).

Vasconcellos (2016) define que o ser humano tem e utiliza estratégias para alcançar o bem-estar. Aqui cabe uma citação dele:

Nessa constatação não consideramos a pertinência ou não das estratégias, mas tão somente o fato de todo ser humano tê-las. Impreterivelmente, todos desenvolvemos coping. O camponês analfabeto que viva no mais profundo interior do país, totalmente afastado da civilização e informação, até o mais laureado cientista do MIT ou prêmios Nobel do Max-Planck Instituto todos possuem essa capacidade. Todos desenvolvemos estratégias para reduzir o stress e o desprazer.

Após décadas de estudo e pesquisa sobre os diversos efeitos do stress, o olhar moderno deve voltar-se, sobretudo, para o coping, pois que o stressor somente gerará doença e desgaste se não dispusermos de uma

⁴ Richard S. Lazarus and Susan Folkman, 1966, *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, N. York

⁵ Esdras G. Vasconcellos, conceitos introduzidos em 2011, em sala de aula, publicação no prelo

boa e eficiente estratégia para combater essa consequência deletéria implícita. Ilustramos esse efeito com um exemplo da infectologia: o vírus tem uma virulência potencial para desencadear uma doença, mas isso só ocorrerá, se o sistema imunológico não tiver capacidade de imunizá-lo. Similarmente, todo stressor pode causar doença, porém, o objetivo da estratégia de coping deve sempre ser a redução ou eliminação dessa ameaça. A eficácia das estratégias varia na relação com as circunstâncias, os diversos tipos de personalidade e as especificidades dos dispositivos usados no combate aos potenciais perigos. (p. 14).

[...] Quando em 1966 Lazarus desenvolveu o conceito de Coping para explicar como o aparelho psicofisiológico (cérebro e funções psicológicas da emoção e cognição) processa e elabora estímulos e informações, ele teorizou as duas dimensões de avaliação que precedem à tomada de decisão ou à reação comportamental ao estímulo stressante. São elas: a avaliação *primária* elaborada pelo neocortex (denominada cognitiva) e a avaliação *secundária* processada pelo sistema límbico (denominada emocional). Cientistas europeus invertem, porém, a ordenação dessas duas avaliações. Com razão. Eles se baseiam na cronologia desses processamentos, pois que, em verdade, eles acontecem, primeiramente, no sistema límbico e secundariamente no sistema neocortical.

Apesar de desenvolvermos uma estratégia de coping para lidar com a situação desfavorável, essa estratégia pode, mais tarde, gerar problemas, os quais se somarão aos já manifestados. Todos conhecemos casos onde a “solução” agrava mais ainda o problema pré-existente. Nessas situações o coping gera distress.

Também sabemos que, muitas vezes, os melhores remédios são amargos. Certas medidas eficazes para resolução de uma crise podem gerar primeiramente desconforto. Ao final da primeira fase o distress gerará eucoping. Plenitude, êxtase, alegria são eustresses. Se porém o estado de eustress for permanente, ele alterará, na mesma proporção que o distress, o funcionamento natural do organismo e isso acarretará perigo, pois poderá entrar na fase de exaustão e até mesmo provocar a morte. Nesse caso morrerá de felicidade. Aqui temos eustress-distress.

Existe um continuum recíproco entre eustress e distress. Cabe aqui, então, um hífen para demonstrar a dinâmica desse fenômeno. Eustress-Distress. Segundo neurocientistas modernos, (Cyrulnik, 2009⁶, Eisenberg, Lieberman and Williams, 2003)⁷ o sistema nervoso humano é configurado de tal forma que, após processos de contínua estimulação da região cerebral responsável pelos sentimentos de felicidade, o próprio cérebro desvia a ativação neuronal para a região da infelicidade. É como se tivéssemos um *waze* interno que, quando ocorre saturação, desvia o fluxo estimulatório.

⁶ Boris Cyrulnik, 2009, *De Corpo e Alma, a conquista do bem-estar*, Editora Martins Fontes, São Paulo

⁷ N.I. Eisenberg, M.D. Lieberman, K.D. Williams, 2003, *Does rejection hurt? A FMRI study of social exclusion*, in: Science, 302, pp. 290-2

Conforme apontado e em similaridade aos conceitos de eustress e distress, podemos conceber o coping, o eucoping e o discoping. Noite-dia, bem-mal, frio-quente, saúde-doença, presente-futuro, tempo-espço e muitos outros fenômenos da natureza apresentam uma dinâmica tão fluida que, na maioria das vezes, não conseguimos definir o fim de um estado e o início do outro. . (p. 14-15).

Vasconcellos (2016), ainda, tem feito pesquisas, nos últimos anos, visando o aprimoramento dessa conceituação, de forma a considerar as múltiplas possibilidades e manifestações do coping. Algumas delas estão citadas abaixo:

Eucoping – discoping – Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante passa a ser ineficaz e irrelevante para tal. Exs: *a adaptação à droga após o uso contínuo de medicamentos “tarja preta”; o uso crônico do cheque especial; o hábito alcoólico surgido no happy-hour;*

Discoping - eucoping – A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação. Exs.: *o tratamento de reabilitação ortopédico; a prestação alta da casa própria; desenvolvimento de uma tese de doutorado; cursinho para o vestibular; a gravidez; a depressão criativa.*

Se associarmos eustress e distress com essas categorias de coping teremos então: *Eustress - eucoping, Eustress - discoping; Distress - eucoping; Distress - discoping;*

1. **Eustress - eucoping** – Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress. Exs: *Relaxamento após atividade física intensa; após um período de saudades, encontrar-se com a pessoa amada; fazer compressas de gelo após uma corrida de longa distância;*
2. **Eustress - discoping** – Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina. Exs.: *Uso de medicação para combater efeito de uma bebedeira; dirigir após grande ingestão de álcool; uso de drogas e sair fazendo baderna pelas ruas da cidade;*
3. **Distress - eucoping** – Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação. Exs.: *Fazer uma viagem há muito sonhada após decepção amorosa; Separação litigiosa que gera pais mais dedicados aos filhos; obesidade e dieta alimentar com grande redução do peso;*
4. **Distress - discoping** – Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de combate ineficiente. Exs.: *Aumento de impostos para tapar buraco de déficit orçamentário; desempregado contrair empréstimo; colocar criminoso numa cela superlotada de marginais*

Sendo o coping uma reação à situação de stress, ele também pode gerar por si, uma nova situação de stress, diferente da inicial.

6. **Eu coping - eustress** – A estratégia processada gera um estado de alívio prazeroso, porém com forte ativação de stress
7. **Eu coping - distress** – A estratégia de coping, apesar de eficaz gera um novo estado de stress, negativo para o organismo
8. **Dis coping - eustress** – Uma péssima estratégia gera, porém, um nível agradável de stress
9. **Dis coping - distress** – Quando uma estratégia ineficaz de coping gera uma situação de stress desagradável. (p. 15-18). [grifado nosso].

No estudo de Nóbrega e Lopes (2014, p. 5), mais de um bilhão de pessoas, no mundo, convive com alguma forma de deficiência, e cerca de 200 milhões experimentaram dificuldades funcionais consideráveis. O diagnóstico de uma necessidade especial pode ser interpretado como um momento de Stress ameaçador. O sucesso para lidar com a necessidade especial dependerá das estratégias individuais de Coping, definido como sendo o processo usado para lidar com as questões da relação entre o indivíduo e o ambiente de modo antecipado. Dentre elas, o Distress é o mais destrutivo e está muito ligado ao Burnout – que é o pior momento do conceito Stress.

Em 2016, Vasconcellos estabeleceu a seguinte relação entre Stress, Coping, Burnout e Resiliência:

Figura 2 – Possíveis combinações de reação e de estratégia para enfrentamento (Coping)

Fonte: Vasconcellos, E.G., 2015

Diante disso, no próximo item, serão estudados Coping e Matriz Transacional.

1.3 - Matriz Transacional dos conceitos de Coping.

Matriz Transacional apresenta uma perspectiva mais ampla que, focada na avaliação e no coping, assim como uma ampla variedade de variáveis pelas quais Stress e Coping interagem. Abaixo a Matriz Transacional por Lazarus e Folkman (1984):

Eles apresentam uma avaliação no coping com ampla variedade de variáveis nas quais o stress e o coping interagem. A matriz transacional identifica três classes de variáveis envolvidas em stress e coping: pessoal, situacional e externa. O entendimento do stress começa com a identificação de uma situação concreta e específica. Por exemplo, o exame final, a entrevista, o primeiro encontro ou uma briga com a esposa. Em relação a tal conflito, consideramos quatro variáveis situacionais que serão examinadas:

Avaliação primaria: Necessidades e desejos. Prejuízo/Perda, ameaça, desafio, benefício.

Avaliação secundaria: Potencial de Coping avaliado. Autoeficácia. Resultado eficaz.

Coping: Focado no problema e na emoção.

Reavaliação: Uma ampla série de variáveis adicionais também poderia influenciar nosso entendimento do conflito de Stress. Aqueles que contribuem (ou potencialmente podem contribuir) para o Coping são recursos; aquilo que interfere (ou potencialmente interfere) no Coping são déficits. Alguns recursos e déficits são variáveis pessoais que existem no indivíduo:

Emoção (negativa, como o medo, raiva e tristeza; e positiva, como alegria);

Habilidades físicas (força física, flexibilidade, resistência, agilidade);

Função fisiológica (nível de excitação, doença física e outros distúrbios);

Habilidades cognitivas (destreza, conhecimento);

Função cognitiva (fadiga, inflexibilidade mental, distração, atenção limitada);

Habilidades sociais (assertividade, agressividade, passividade);

Crenças, valores, comprometimento (pensamentos relativos sobre o que é real e importante, e importância da ação);

Outros recursos e déficits são variáveis externas, como: Característica objetiva da situação (Indesejabilidade, imprevisibilidade, descontrole, magnitude do evento, agrupamento em tempo);

Network social, Finanças, Moradia, Transporte, Trabalho e Sociedade (política, revolta social, discriminação, guerras).

Meio ambiente (barulho, lotação, poluição) (p. 74-75).

As variáveis pessoais, situacionais e externas são complexas e, portanto, neste estudo não cabe uma demarcação epistemológica que contemple o assunto, na medida em que exige aprofundamento.

De acordo com Connor-Smith (2010), existe um Modelo de Avaliação na estratégia Coping. O modelo apresentado pelo autor é o de Lazarus e Folkman (1984), para o qual a “formal definição é um relacionamento particular entre a pessoa e o ambiente que é avaliado pela pessoa como um excedente de seus recursos e perigoso para seu bem estar”. A compreensão do Coping começa com a identificação de uma situação concreta e específica de Stress. As quatro variáveis Situacionais no modelo de avaliação e Coping estão citadas abaixo:

Variáveis situacionais: pessoais e externas podem ser vistas em duas dimensões temporais: (1) *Tempo*, ou se a variável concorre com o conflito estressante anterior ou posterior; e (2) *Duração*, ou se a variável é imediata e de curta duração, ou distante e duradoura. Isso define 5 categorias gerais de variáveis de stress:

- 1- *Variáveis antecedentes de longo prazo*: Tudo que existe antes da situação de stress e tem duração relativa de longo prazo. Exemplos incluem tais antecedentes situacionais, como padrão de duração de avaliação e Coping, com situação de Stress específica e concreta, similar àquela sobre consideração; tais variáveis pessoais como traços de personalidade e exposições, saúde física, habilidades e desvantagens; tais variáveis externas como amizade de longo prazo, estabilidade financeira e vida em casa;
- 2- *Variáveis antecedentes imediatas*: todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes um pouco antes do conflito stressante;
- 3- *Variáveis de evento de stress*: todas as variáveis presentes durante o conflito stressante;
- 4- *Variáveis de consequência imediata*: todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes um pouco depois do conflito stressante;
- 5- *Variáveis de consequência de longo prazo*: mudanças a longo prazo e duradouras que podem ser identificadas depois de um conflito. (LAZARUS e FOLKMAN, 1984: p.76).

Para ilustrar, vamos examinar uma variável pessoal, da emoção da *raiva* e uma variável externa, de *suporte social tangível*. Ambas podem aparecer varias vezes e com duração variada. Como no período

antecedente, a raiva é um traço contínuo, uma parte da personalidade da pessoa. Como um antecedente imediato, é um humor que a pessoa experimenta pouco antes do evento stressante (“pouco antes do exame, eu estava realmente com raiva”). Como uma parte do conflito stressante, é o humor que a pessoa sente durante a situação stressante; como uma consequência imediata, é como a pessoa se sente depois. Finalmente como uma consequência de longo prazo, a raiva é novamente um traço contínuo ou um aspecto da personalidade da pessoa.

A variável externa, suporte social tangível (o número de amigos que podem prover dinheiro, assistência física etc.) também pode existir como um antecedente de longo prazo ou imediato, assim como um recurso durante o evento stressor. Um indivíduo pode ter a ajuda de um amigo – antes, por um longo tempo, pouco antes, durante, pouco depois e por um longo tempo depois do evento stressante. (p. 76)

Finalmente, variáveis de situação de stress, isto é, avaliação e coping, são primariamente definidas em termos de um evento stressante. Uma pessoa poderia avaliar um exame como uma ameaça à sua nota geral, mas possui habilidades de coping de planejamento e aceita sua responsabilidade. Uma pessoa pode mostrar essas mesmas habilidades de avaliação e coping imediatamente antes (“O exame está chegando. Isso é uma ameaça, mas eu assumo a responsabilidade do planejamento”), ou depois (“O exame acabou. Isso ainda é uma ameaça e eu ainda assumo a responsabilidade do planejamento”). Essas variáveis podem existir como antecedentes de longo prazo (“toda a minha vida eu tenho visto exames como uma ameaça, mas tenho assumido a responsabilidade do planejamento”) e consequências (“o exame pode ter sido concluído, mas por um longo tempo eu continuei a ver o exame como uma ameaça e aceitei a responsabilidade do planejamento”).

Vários princípios caracterizam essa matriz. Uma única variável pode ser um antecedente de longo prazo ou consequência, um antecedente transitório ou imediato ou consequência, ou parte do conflito stressante atual.

Olhando para o stress através de lentes transacionais:

A matriz transacional pode ser conceituada como uma lente através da qual a pessoa percebe uma situação stressante. A lente pode focar estritamente numa variável específica situacional de um conflito stressante.

A estória transacional e o processo de stress:

Como notado, a perspectiva transacional deriva seu nome do que talvez seja sua característica mais importante: o stress não é estático, ele é contínuo, um processo de desdobramento. Características diferentes desse processo podem se interrelacionar como uma transação. Cada transação envolve um movimento de vai-e-volta. Numa transação financeira, o cliente pode indagar sobre o preço, então barganhar e finalmente pagar pelo item desejado. Numa transação entre colegas de quarto, um pode pedir a ajuda do outro para limpar limpeza, e o outro pode responder que

está muito ocupado com sua lição de casa, e ambos podem argumentar até que algum tipo de acordo seja, ou não, alcançado. Neste sentido, stress é também uma transação: avaliações dos recursos influenciam como efetivamente lidamos com isso, as emoções que experienciamos num conflito influenciam como lidamos em outros; a doença pode ser tanto consequência de stress de longo prazo como um contínuo antecedente de longo prazo.

A matriz transacional e a lente podem providenciar algo de “tiro rápido” no stress. Um retrato rico, mas estático, de um vasto leque de variáveis. Entretanto, nós precisaríamos de muitos tiros rápidos para ver como um evento se desdobra e como as variáveis se interrelacionam. Tal visão rápida repedita de um evento estressante providencia algo da estória transacional, completa com características centrais e periféricas e tramas entrelaçadas. É claro que estudar a estória toda de um evento estressante é difícil, exige testes repetidos e estatística complexa. Entretanto, como temos visto, essa é uma direção que a pesquisa sobre o stress está tomando. (p. 83)

A relatividade do coping: o caso da negação

Deve ficar claro que as pesquisas de stress acima descritas não assumem nenhuma estratégia de coping, o que não é necessariamente nem bom nem ruim. Cada estratégia particular trabalha diferentemente para cada individuo diferente, trabalha com generalizações em relação à utilidade global de estratégias de coping, que podem vir com dificuldade. Isso pode ser visto muito claramente em relação à negação, uma estratégia que os psicoterapeutas têm tido muito a dizer. Por exemplo, terapeutas psicodinâmicos veem a negação como um sinal de neurose, e terapeutas emotivos racionais veem isso como irracional. Entretanto, pesquisadores de stress experimental notam que frequentemente as pessoas se empenham no começo de decepções, tal como a fé na existência (ou na não existência) de Deus, ou na vida após a morte, sentimentos de imortalidade virtual, crença em remédios que não foram comprovados para curar doenças e técnicas para a própria melhoria. Tais ilusões criam um senso de autoeficácia e otimismo que podem muito bem levar à superação.

De fato, perdas e benefícios com a negação nos levaram a estudos exploratórios em contextos variados, incluindo doenças, catástrofes e desastres e trabalhos de desenvolvimento. Sob a negação ou um tipo de negação, em forma de coping, poder-se-ia obter resultados favoráveis ou desfavoráveis, ainda de acordo com Lazarus e Folkman (1984):

Quando nada pode ser feito para superar uma ameaça, a negação pode diminuir o stress sem causar danos (“Eu estou com uma doença terminal e nada pode mudar isso”).

Quando certas facetas de uma situação podem ser negadas, outras podem ser atendidas e manejadas causando menos ruptura (“meu diabetes não é realmente uma doença séria, entretanto, eu vou manter meus medicamentos e dieta muito diligentemente”).

Quando uma certa situação stressante é enfrentada de novo e, a negação pode interferir com maestria e aumentar o stress.

Negação pode ser valiosa num estágio precoce de coping, se os recursos de uma pessoa são insuficientes para manejar o problema, tal como o começo de uma crise, uma doença repentina, a incapacitação ou a perda de pessoa amada. Tal negação pode providenciar um respiro necessário para desenvolver os recursos de coping.

Quando uma situação incontrolável está mudando e pode se tornar controlável, a negação pode ser um risco e evitar o tempo de ação.

A negação que é “parcial, experimental ou mínima” deve ser menos destrutiva e potencialmente mais útil. Tal negação está mais perto de um “trabalho de ficção”, um senso de “como se”, que geralmente é difícil de desafiar empiricamente. Isso pode servir para manter o estado de espírito e ainda motivar a pessoa ao coping. Chega um ponto quando a negação mínima deixa de ser uma negação e se torna uma reavaliação acurada, uma mudança de ênfase. Um indivíduo pode ver primeiro sua situação como uma ameaça e então experimenta um considerável stress.

Abordagens clínica e experimental do stress:

Pesquisas de coping em geral são o exemplo da negação em particular. Mostram como o stress pode ser complexo. Uma ampla gama de variáveis pode determinar quando uma estratégia particular é construtiva ou destrutiva. Uma lição global das pesquisas de coping é a *importância de avaliar os custos e recompensas de cada estratégia de coping que um indivíduo pode aplicar*. Este é o cerne da abordagem clínica contemporânea para o manejo do stress

Além do mais, pesquisas de coping podem ajudar no processo clínico de experimentação com uma ampla gama de estratégias de coping. Isso se torna obvio quando formulamos perguntas empíricas como preocupação pessoal:

Como estudantes de sucesso lidam (coping) com sua ansiedade? (“Um exame está chegando. Eu tendo a ficar reservado e excessivamente ansioso. Há estratégias de coping que se aplicariam bem em minha situação?”).

“Meu trabalho é realmente tenso, eu quero fazer o meu melhor, mas é impossível dada a enorme quantidade de trabalho que eu tenho que fazer. Minha preocupação é que doenças do coração são comuns na minha família e eu não quero que o stress do trabalho aumente minhas chances de ficar doente. Eu deveria aprender a relaxar? Eu deveria abaixar mais meus padrões? Eu só deveria aprender a aceitar o que não pode ser

mudado? Seria útil saber o que funciona para outras pessoas na minha situação.” (p. 88)

A matriz transacional representa um passo mais perto da abordagem comportamental das avaliações das clínicas de stress. Tipicamente, o clínico identifica situações específicas de um problema e então examina as consequências para o comportamento em determinado problema, sua gravidade, a motivação do cliente para mudar e assim por diante. A verificação dos antecedentes ajuda a determinar os recursos de coping que têm sido aplicados em situações semelhantes, as dificuldades que um cliente pode ter em aprender e aplicar novas habilidades e a probabilidade de mudança.

Em outras palavras, a avaliação do stress clínico começa com um foco estreito, para então se expandir a um amplo foco horizontal, explorando uma vasta ordem de variáveis sugeridas pela matriz transacional. Por que os clínicos de stress inicialmente tendem a prestar menos atenção aos antecedentes pessoais e externos e consequências? A partir da pesquisa examinada, parece que tais variáveis podem não providenciar tantos poderes predicativos como fazem as variáveis situacionais concretas e específicas (embora elas possam enriquecer nosso entendimento da situação). Por exemplo, para entender como John vai se sair na próxima entrevista, a primeira lição seria perguntar como ele se saiu em entrevistas anteriores, ao invés de explorar sua situação geral, personalidade e assim por diante.

Em suma, assim como as abordagens clínicas do stress têm se tornado mais experimentais, modelos experimentais têm se tornado mais clínicos. A matriz transacional representa alguma coisa do encontro desses dois universos de pesquisa.

Conclusão:

Este capítulo completa nossa revisão da atual pesquisa e pensamento na base do stress. Muito deste trabalho pode ser organizado em termos de matriz transacional.

A personalidade das pessoas consiste em um contínuo padrão de comportamento, incluindo como habitualmente eles lidam (coping) e se defendem, e como suas reações em andamento moldam o fracasso ou o sucesso do coping. Há uma personalidade propensa à saúde ou à doença? Como padrões específicos de stress contribuem para específicas doenças? E qual é o link entre stress, doença e comportamento de risco, tal como ausência de exercícios, hábitos alimentares pobres, fumo, alcoolismo e abuso de substâncias nocivas ao corpo?

Depois de examinar essas questões, devemos dar um passo para trás e discutir conceitos mais gerais que têm atraído as pesquisas consideravelmente: desastres, catástrofes e crises; o desenvolvimento e a família; stress de trabalho; o meio ambiente e a sociedade. Devemos concluir por examinar a maioria das abordagens de manejo de stress usadas em clínicas.

Coping ativo: tentativa ativa de remover ou contornar uma situação stressante, ou melhorar seus efeitos. As técnicas incluem ter uma ação direta, aumentar o esforço e executar um plano de coping com passos razoáveis.

Planejamento: pensar como lidar (coping) com estratégias, selecionar e decidir como os passos serão implementados.

Coping de confronto: ficar de pé, procurar assertivamente satisfazer as necessidades e desejos e tentar mudar ativamente o comportamento dos outros.

Supressão de atividades competitivas: colocar outros projetos de lado, tentar evitar se distrair com outros eventos, até mesmo deixar outras coisas declinarem, se necessário, no sentido de lidar com o stressor. Geralmente isso tende a suprimir o envolvimento em atividades ou pensamentos competitivos.

Autocontrole: tentar manter os sentimentos para si mesmo.

Coping de contenção: esperar um pouco pela oportunidade apropriada para se apresentar, e não agir prematuramente.

Procurar por suporte social: conselhos, assistência ou informação que ajudem a lidar com o stressor.

Coping focado na emoção: tentativa de reduzir o aborrecimento ou desconforto associado a uma situação stressante, sem tentar ativamente mudá-la. Algumas formas de coping focadas na emoção envolvem a preservação de uma avaliação mais ou menos precisa dos fatos ou da situação, mas mudam outros aspectos da avaliação.

Aceitação da realidade: aceitar e viver com o fato de que um evento stressor tem ocorrido, é real e não pode ser mudado.

Aceitação da responsabilidade: assumir que o problema pode ter sido trazido por si mesmo.

Confiança na religião: rezar, assim como procurar e confiar num poder espiritual superior.

Foco na expressão livre das emoções: se concentrar em se expressar nos sentimentos que aborrecem.

Redução da tensão: se libertar de uma situação stressante através de relaxamento ou exercício.

Humor: rir e brincar sobre a situação stressante (ver também distanciamento)

Outras formas ainda de coping focado na emoção envolvem alguma *distorção ou afastamento* dos fatos da situação stressante.

Negação: recusa em acreditar que um stressor exista, ou agir como se isso não fosse real ou não tivesse acontecido. E o oposto, a aceitação da realidade.

Separação de comportamento: desistir fisicamente ou se afastar do esforço da tentativa de alcançar a meta que o stressor está interferindo.

Separação mental: desistir psicologicamente de uma meta que está ameaçada. Isso normalmente envolve empenho nas tentativas de obter uma satisfação substituta através de atividades como assistir televisão, devanear, dormir ou se distrair.

Uso de álcool ou drogas: se separar do stressor através do uso de álcool ou outras drogas.

Após estudarmos o conceito de matriz transacional vamos passar por possíveis alterações que exigem estratégias para superar os obstáculos. Cabe ainda relatar que nós fizemos alterações no processo de matriz transacional que demonstraremos no método desta pesquisa.

Szymanski (2004) afirma:

As trocas afetivas no contexto familiar podem definir as direções do modo de ser com os outros afetivamente e também com as ações que cada membro realizará, configurando-se de diferentes maneiras, deixando marcas que carregarão para a vida toda, construindo, dessa forma, sua identidade. (p. 10)

Por outro foco, Raymo (2015) relata o aumento de um número crescente de jovens adultos vivendo sozinhos no Japão. Ele ainda cita estudos norte-americanos que demonstram as razões para ser solteiro ou solteira. Existem ainda estudos mostrando o valor do casamento em diversas situações. Esses estudos revelam o preconceito aos não casados, principalmente nas empresas. Isso é relatado por De Paulo (2016) em "Singled Out", que é a história de sucesso de inúmeras pessoas solteiras. O Singlismo importa. Os políticos que o praticam perdem votos e as empresas perdem as vendas. Os colegas de trabalho, vizinhos, amigos e parentes que praticam o singlismo em suas vidas cotidianas criam locais de trabalho e redes sociais menos agradáveis. Sim, os solteiros são estereotipados, estigmatizados, marginalizados e ignorados, mas ainda vivem felizes para sempre. Para ser solteiro é necessário ter mais Resiliência. As histórias de sucesso entre os solteiros é incontestável.

Porém, os estudos de Russel-Chapin, Chapin e Sattler (2001) sobre a satisfação conjugal tendem para a associação entre o tempo aplicado na conjugalidade e a satisfação conjugal, ligando quantidade e qualidade do convívio, ou seja, não apenas a quantidade de tempo, e sim, o tipo de atividade realizado juntos que agrada a ambos. Estes estudos demonstram controvérsias. O mais indicado é realizar reavaliações e autocríticas constantes, para adequar as estratégias de Coping.

Os primeiros estudos olhavam apenas para eventos acumulados na vida de longo prazo e antecedentes imediatos, com um foco muito restrito. Novas pesquisas começaram a examinar mais elementos da Matriz Transacional. Com esse foco, existe a possibilidade de um conhecimento mais aproximado dos comportamentos humanos diante do Stress, passando por Coping até dominar o Distress Psicológico.

1.4 O surgimento de professores que superam adversidades.

Há inúmeros atentados, de conhecimento geral, que ocorreram nas escolas dos Estados Unidos, em Beslan (Rússia), inclusive no Rio de Janeiro, que levaram os alunos ao Distress Psicológico, necessitando de muita Resiliência. No caso de uma escola da Flórida⁸, em fevereiro de 2018, os alunos usaram a imaginação para chamar atenção à questão do uso de armas. Nas escolas do Rio de Janeiro, os professores fazem simulações nas escolas para que sejam aplicadas práticas defensivas em momentos de tiroteio: isto é um exemplo do uso da imaginação.

Um desastre ocorreu em 5 de novembro de 2015, no município de Mariana, em Minas Gerais. A tragédia ocorreu após o rompimento de uma barragem (Fundão) da mineradora Samarco, que é controlada pela empresa Vale S.A. e pela empresa BHP Billiton. O rompimento da barragem provocou uma enxurrada de lama que devastou o ⁹distrito de Bento Rodrigues, com famílias desabrigadas e mortes. É o maior desastre ambiental da história do Brasil. Um professor de uma escola estadual de Boa Esperança, que lecionava Química, misturou o aprendizado e cuidado com a natureza e atenção a pessoas afetadas pela tragédia. Levou seus alunos de Ensino Médio ao Rio Doce, para onde a lama da barragem com rejeitos foi levada, e ensinou na prática a tabela periódica usando água contaminada. Também seus alunos criaram filtros de água para as famílias ribeirinhas. Esse professor foi eleito “Professor Nota 10”, em 2016, e foi indicado ao título de melhor professor do mundo de 2017, cujo prêmio é de um milhão de dólares. Além desse desastre, segundo seu relato, esse professor já enfrentou violência nas escolas e um

⁸ Folha de São Paulo, site - <https://www1.folha.uol.com.br/mundo/2018/02/atirador-deixa-feridos-em-escola-na-florida.shtml>

⁹ Jornal Estadão – Uma tragédia anunciada, site - <https://politica.estadao.com.br/blogs/fausto-macedo/mariana-uma-tragedia-anunciada/>

alto nível de desistência entre os alunos. Podemos perceber que ele demonstrou Imaginação e Resiliência para enfrentar os problemas do ensino.

CAPITULO II - A INFLUÊNCIA DA IMAGINAÇÃO NO TRABALHO.

2.1. A essência da faculdade de Imaginação.

O conceito amplo de “Devanear”, conforme o Dicionário Aurélio Básico da Língua Portuguesa significa: 1) pensar (em coisas vãs); 2) imaginar, fantasiar, sonhar; 3) pensar, meditar vagarosamente em; 4) cuidar, pensar; 5) divagar com o pensamento, absorver-se em cogitações vagas. Para maior aprofundamento deste trabalho, acolhemos também as definições encontradas no Dicionário de Psicologia APA (2010, p. 281-82):

Devaneio: Estado prazeroso de reflexão ou meditação;

Devaneio Dirigido: “Em terapia individual e de grupo, uma técnica em que o terapeuta dirige o cliente a reviver um sonho ou algo ocorrido na infância precoce, criando e depois descrevendo uma imagem mental de tal sonho ou fato.

Devaneio hipnagógico: atividade onírica ou fantasias durante o período de sonolência da consciência que precedem imediatamente o início do sono; o estado de estar hipnotizado.

Quadro 1 – Relação entre devaneios e sonho/fantasia

Devaneio (Substantivo m.)	Sonho (Substantivo m.)
1. O que vem da imaginação; sonho ou fantasia;	Fantasia ou desejo
2. Delírio, invenção;	
3. História criada por alguém em estado de vigília	

Fonte: Enciclopédia informal site <https://www.dicionarioinformal.com.br/diferenca-entre/devaneios/sonho/>

Para SIGEL (1993), existem diversos tipos de Imaginação, dentre eles a fantasia, a simulação mental, imitação, o sonho inconsciente, o pré-consciente e o consciente (Devaneio). Neste estudo, são abordadas formas de Imaginação inconscientes e

conscientes, junto com Hipnagogia, as quais podem possibilitar a inspiração para a resolução de vários problemas.

Para Vygotsky¹⁰ (1990, p. 31 - 38), a primeira vista sobre a atividade criativa do cérebro humano nos leva à combinação das bases na Psicologia, em que a Imaginação ou Fantasia tem uma forma diferente de pertencer à Ciência. No senso comum, geralmente Imaginação ou Fantasia irreal não se confunde com a realidade e, portanto, não tem valor prático sério.

Tudo à nossa volta foi criado pela mão do homem. Todo o mundo da cultura, ao contrário do mundo da natureza, é um produto da criação humana, com base na Imaginação.

2.2. A ontologia e a epistemologia da faculdade de Imaginação.

A ontologia da Imaginação demonstra as diferenças de tendência nas tarefas cognitivas que irão proporcionar entendimentos direcionados aos problemas que dificilmente seriam solucionados sem utilizar as variâncias do sonho. De acordo com (Fabrício, 2017; Sampaio, 2001):

O ser e não ser ao mesmo tempo provoca uma negação, podendo gerar outras negações, isto é, novos pensamentos, fundamentados ou não, podem gerar contradições e paradoxos, nos quais os modos culturais considerados racionais podem perder credibilidade. Esse pensamento fundamenta a lógica dos sonhos, dos lapsos, dos desejos, da Imaginação criativa e dos signos, em suas pluralidades, ambiguidades, acasos, instabilidades, indefinições, vazamentos e deslizos instáveis. Estes são denominadas como Simples Diferenças (D). O método científico baseado em sistematização, padronização, previsibilidade e reprodutibilidade totem os diversos ramos da Imaginação. Estes são denominados Dupla Diferença (D²).”(p, 4)

¹⁰ - Edição © Ediciones AKAL. S.A. 1990 – Madrid España. Aqui também cabe uma consideração sobre o nome desse autor. Uma vez que há variações entre autores. Porém, nesta referência será usado o nome L.S.VYGOTSKY, uma vez que esse nome advém da Biografia, e na segunda edição do Ensaio psicológico: LA IMAGINACION Y EL ARTE EM LA INFANCIA, o nome utilizado é L.S.VIGOTSKII.

Quadro 2 – Relação simples diferença e dupla diferença da Imaginação

SIMPLES DIFERENÇA (D)	DUPLA DIFERENÇA (D²)
Imprecisão	Objetividade
Sonho	Busca da verdade
Desejos	Método científico
Ambiguidade	Técnica
Pluralidade	Binarismos (verdadeiro e falso)
Deslizamento	Previsibilidade
Vazamento	Controle
Nomadismo	Territorialização
Signos	Epistemologia
Contradição, Paradoxo	Não contradição
Terceiro excluído	Terceiro excluído: NÃO
“to be AND not to be”	“to be OR not to be”

Entre esses contrastes de ser e/ou não ser (variâncias), no século XXI, a Imaginação alcança um degrau mais elevado da concretização dos sonhos. Cabe agora o entendimento epistemológico da Imaginação.

Para Wickman (2012), o trabalho mental requer a consciência de diversos aspectos: um dos mais importantes é o arquivo de experiências acontece consciente e

inconscientemente, e quanto maior o conhecimento intelectual, experiencial e sensorial, maior a possibilidade de obter sonhos com as informações através de imagens para formar ideias que, na maioria das vezes, são sobrecarregadas (excesso de idéias, quanto maior o número delas, maior a chance de criações mentais), ainda não há confirmações, onde os Intelectuais sonham mais que os não intelectuais., especialmente quando a ação ocorre durante o comportamento inconsciente.

De qualquer maneira, o trabalho mental possui trilhões de bites.

De acordo com WICKMAN (2012), existem muitos neurocientistas especialistas no campo da computação tendem a calcular que a capacidade de armazenamento da mente humana se situa entre 10 e 100 terabytes, embora o espectro total de estimativas varie de 1 terabyte a 2,5 petabytes. Um terabyte é igual a mil gigabytes ou um milhão de megabytes; um petabyte equivale a mil terabytes.

A matemática por trás dessas estimativas é simples. O cérebro humano contém aproximadamente 100 bilhões de neurônios. Cada um deles parece capaz de realizar mil conexões, representando mil sinapses potenciais que armazenam dados.

Multiplique cada um desses 100 bilhões de neurônios por aproximadamente mil conexões que podem ser feitas e teremos 100 trilhões de pontos de dados, ou 100 terabytes de informação.

Os neurocientistas admitem que esses cálculos são bastante simplistas. Em primeiro lugar, eles supõem que cada sinapse armazena um byte de informação, mas essa estimativa pode ser alta ou baixa demais. Os estudiosos não sabem ao certo quantas sinapses transmitem com apenas uma única força frente a forças muito diferentes. Uma sinapse que transmite somente com uma única força pode comunicar apenas um bit de informação – “liga”, “desliga”, 1 ou 0. Por outro lado, uma sinapse que transmite a muitas forças diferentes pode armazenar diversos bits.

Em segundo lugar, as sinapses individuais não são completamente independentes. Às vezes são necessárias várias para transmitir uma única informação. Dependendo do quão frequente ocorra isso, os 10 a 100 terabytes calculados podem ser maiores.

Esses pontos de ação que se interligam constantemente, podem provocar ações sem sentido e ao mesmo tempo podem proporcionar ideias inovadoras, mesmo que haja mais erros do que acertos. Para tentar compreender o sonho, Bachelard (1949) levanta as questões: A Imaginação contradiz o pensamento? Ser capaz de pensar é ser capaz de estudar e sonhar? Pode-se usar a reflexão para produzir um discurso, assim

como podemos usar a Imaginação para produzir um sonho? Uma atividade inválida, inviabiliza a outra?

As dúvidas de Bachelard não reduzem a função arquetípica da mente durante os sonhos; ao contrário, a Imaginação durante os sonhos não é controlada, e sua produção proporciona muitas idéias aproveitáveis, ou não.

2.2.1. A complexidade da faculdade de Imaginação.

Para Avila (2010), os sonhos conscientes ou inconscientes são estruturados com Imaginação mental, que “produz” objetos de acordo com as representações transmitidas à mente, sendo assim, quando a pessoa está vivenciando problemas que podem causar medo, ela pode estar sonhando idéias para libertar-se dos problemas. Esse parecer de Avila é reforçado por VANDENBERGHE e PITANGA, (2007), cujo estudo está citado abaixo:

Percebemos que tanto a abordagem cognitiva quanto a comportamental pressupõem uma continuidade qualitativa entre as vivências acordadas e o sonho. Os sonhos possibilitam o entendimento dos padrões comportamentais do cliente quando acordado. Se o sonho fosse produto de processos diferentes dos que governam as vivências acordadas, sua análise contribuiria muito pouco. p- 244

Nesta pesquisa temos um exemplo que pode contribuir para validar a análise dos sonhos e encontrar soluções: um muro, bem alto, impede a passagem do professor Esdras, mas ele visualiza uma pedra, a qual está solta, na parte superior do muro, mesmo assim, ele a utiliza e consegue a escalada. Esse sonho foi descrito pelo professor Esdras, com receio de ser reprovado, quando defendia sua Tese na Alemanha.

A Imaginação é a arte de transpor obstáculos e também saber vislumbrar tarefas variadas, simples e complexas, com adaptações às novas contingências, tornando-as apropriadas para alguma finalidade. (KEITH, KLEIN & SUHR, 2009, p. 6; WHITE,

1991). Estes cientistas pesquisam o sonho e a imitação mental, desde o início da década de 1980, examinando questões fascinantes sobre a natureza da simulação mental no ato de Imaginação e da geração de realidades alternativas.

Alguns pesquisadores focam seus estudos sobre o que acontece no cérebro quando uma pessoa está simulando mentalmente uma ação ou formando uma imagem mental, enquanto outros têm-se centrado sobre as consequências dos processos mentais de simulação para afetar a motivação e o comportamento, visando a superação de problemas.

2. 3. A transcendência ocupacional da Faculdade de Imaginação.

Ainda considerando os aspectos conscientes e inconscientes da faculdade de Imaginação, vamos passar para os conceitos que abrangem a fé sagrada, cuja consideração é a existência de Deus. Os conceitos de Kant (1724-1804) podem ser úteis, desde que tenham propósitos hipoteticamente necessários. Esta necessidade é subjetiva, embora só relativamente suficiente, quando não há outras condições para atingir o objetivo concreto, mas é absolutamente suficiente, quando não se conhecem outras condições para atingir o propósito. Kant dá um exemplo: em 1768, quando um médico teve que curar um paciente com tuberculose e não havia remédio para essa doença, e o seu conhecimento não era suficiente para isso, ele apelou para a sua própria fé e juízo, como solução contingente, e ainda permaneceu em questão a possibilidade de outro médico resolver melhor. Uma fé desse gênero, que pode servir de fundamento no emprego real dos meios para certas ações, pode ser denominada como fé pragmática.

Ainda na filosofia de Kant existe um enigma descrito abaixo: (2001):

Existe semelhança entre a conformidade das leis dos fenômenos na natureza com o entendimento e com sua forma “a priori” (quer dizer, com sua faculdade de unir a diversidade em geral) e a que os fenômenos mesmos têm com a forma “a priori” da intuição sensível. Assim como as leis existem relativamente no indivíduo (de quem de pendem os fenômenos), enquanto têm entendimento, os fenômenos não são coisas em si, existem só no mesmo sujeito, enquanto possui sentidos. As coisas em si estariam também necessariamente sujeitas às leis ainda que não houvesse um entendimento que as conhecesse. Mas os fenômenos são unicamente representações de coisas que são desconhecidas no que em si

podem ser. Como simples representações, não estão sujeitas a nenhuma outra lei de união que a prescrita pela faculdade de unir. A imaginação é a faculdade que enlaça os elementos diversos da intuição sensível, que depende do entendimento pela unidade de sua síntese intelectual, e da sensibilidade pela diversidade da apreensão. Mas como toda percepção possível depende da síntese da apreensão, e esta síntese empírica da síntese transacional, e por conseguinte, das categorias, todas as percepções são possíveis. E também tudo o que pode chegar à consciência empírica, quer dizer, todos os fenômenos da natureza se acham, quanto a sua união, sujeitos às categorias das quais depende a natureza (simplesmente considerada como natureza em geral) como da razão primitiva de sua legitimidade necessária (como “*natura formaliter spectata*”). Mas a faculdade do entendimento puro não pode prescrever “*a priori*” outras leis aos fenômenos por simples categorias que servem de fundamento a uma natureza em geral, como legitimidade dos fenômenos em tempo e espaço. Referindo-se empiricamente a fenômenos determinados, não podem as leis particulares proceder somente das categorias do entendimento, não obstante todas se acharem submetidas a estas. É, pois, necessário que a experiência intervenha para conhecer estas últimas leis; mas só as primeiras nos dão “*a priori*” ensinamentos da experiência em geral e do que pode ser conhecido como objeto da mesma. (p. 66)

Para Kant as leis naturais fazem parte da teoria natural, descrita abaixo:

A teologia natural é uma parte da filosofia da religião que lida com as tentativas de se provar a existência de Deus e outros atributos divinos puramente filosóficos, isto é, sem recurso a quaisquer revelações especiais ou sobrenaturais, na qual se concebe um objeto e na qual não só não pode ser para nós outro objeto de intuição e também não pode ser isenta de alguma intuição sensível, e destacam-se acentuadamente de sua própria intuição as condições de espaço e tempo (digo de sua intuição, porque todo o seu conhecimento deve ter este caráter e não o de pensamento, que supõe limites). Mas com que direito se procede assim, uma vez que se consideram espaço e tempo como formas dos objetos em si, e formas tais que subsistiriam como condições “*a priori*” da existência das coisas, ainda que estas desaparecessem? Se forem condições de toda existência em geral, devem ser também da existência de Deus. Se não são, pois, considerados espaço e tempo como formas objetivas de todas as coisas, é indispensável tê-los por formas subjetivas de nosso modo de intuição, tanto internas como externa. E afirmamos de tais intuições a sua qualidade de sensíveis, porque não são tais que por si sós produzam a existência real do objeto (cujo modo de intuição cremos que só pode pertencer ao ser supremo), mas que depende da existência do objeto e só são possíveis sendo afetada a faculdade representativa do sujeito. (p. 29).

Isso pode ser confirmado no cristianismo, já que a fé está ligada a razão prática da imaginação, em que é necessário acreditar que Cristo desceu aos abismos da criação, para recuperar à Humanidade a capacidade de retorno ao seio de Deus e restabelecer o estado primitivo de fé e pureza existente no Éden antes da Queda. (PEREIRA, 2011). No entendimento da religião Presbiteriana Calvinista, Silva (2000) relata que o aspecto

fundamental é a ênfase na soberania de Deus, e o processo de interpretação é guiado por sua sabedoria, com amor e poder.

Ainda tentando entender a fé, Guida (2002) analisa o ver, ouvir, pressentir, intuir, ou apenas receber informações através de “filmes” de uma fonte invisível, aparentemente sem identificação provável, pois se trata de aquisição de conceitos obtidos em outras dimensões. Fica a questão: como explicar mundos imaginários obscuros e perversos, descritos em livros, peças de teatros e, mais recentemente, em filmes, jogos eletrônicos e programas de TV?

Considerando ainda essa questão, um ser humano tem o poder de alterar seus pensamentos, sentimentos, palavras e ações em todas as dimensões que tenham frequência vibratória semelhante à sua (como, por exemplo, estar em um grupo de pessoas que tenham um valor especial). Essa lei funciona independentemente do seu grau de consciência

Seguindo essa “lei”, é possível envolver, de modo organizado, a espiritualidade e a religião, tornando possível a elevação da sensibilidade do propósito e significado da vida. Esse processo pode elevar a Resiliência para enfrentar o Distress causador de doenças (LAWLER E YOUNGER, 2002).

Um exemplo que pode ser citado aqui aconteceu nos Andes argentinos, bem próximo a Mendoza, a quase 4 mil metros acima do nível do mar. Um avião da Força Aérea Uruguaia, com 40 passageiros e cinco tripulantes a bordo, que se destinava a Santiago do Chile, caiu em 13 de outubro de 1972. Ao final dos 71 dias em que as vítimas do acidente permaneceram perdidas em meio à neve e às montanhas, apenas 16 delas sobreviveram. Após o resgate dos sobreviventes, o mundo descobriu que estes somente conseguiram manter-se vivos naquelas condições climáticas e sem alimentos, através de um recurso, em princípio, assombroso: comeram a carne dos mortos no acidente. Isso gerou polêmicas continentais. Muitos condenaram o ato, como muitos aceitaram, com condescendência racional e humanista, a solução encontrada pelos passageiros que ainda tinham possibilidade de seguir vivendo. Entre as vítimas, apenas duas negaram-se a proceder segundo a orientação tomada pela maioria – e terminaram por morrer de inanição.

11

Este exemplo pode ser dado, à medida que – como fato histórico, real e comprovado – pessoas entraram em rota de colisão entre suas éticas particulares e o apelo imperioso da sobrevivência. Através de mecanismos psíquicos e decisões práticas, eles ressaltaram a fé na vida, na razão de viver – física e espiritualmente. Para sobreviver em

dadas condições, é desnecessário dizer que eles tiveram de alcançar uma resiliência acima da média – neste caso, inclusive, não apenas uma resiliência pessoal e intransferível, mas resiliência coletiva e solidária. Estes elementos práticos e transcendentais são comprovantes de situações em que a fé – sem denominações religiosas – podem efetivamente elevar da sensibilidade do espírito humano.

Ainda seguindo as considerações sobre os aspectos conscientes e inconscientes, cabe citar Vigotsky (1990). Segundo ele ¹¹discernir sobre Imaginação e realidade questiona o que muitas pessoas, sem fazer uma reflexão mais detalhada acerca do processo da Imaginação, tendem a defini-la como algo completamente alheio à realidade. A partir de uma perspectiva científica e materialista, Vigotsky se contrapõe a este tipo de pensamento, explicitando no seu texto que a Imaginação está relacionada com a realidade, pois extrai dela os elementos para a sua criação. Ele escreve: “Sería un milagro que la imaginación pudiera crear algo de la nada”.

Para ele, a Imaginação vincula-se à realidade de quatro maneiras:

a - de forma direta com a riqueza da experiência na memória de uma pessoa. A acumulação de sabedoria é o primeiro momento de um processo imaginativo criativo. No cérebro, essa vasta aquisição de conhecimentos é distribuída em áreas distintas, deixando entre elas cavidades para que ocorram interações de estímulos;

b - no passo seguinte, ocorre maturação, decantação ou incubação em um “tempo”, diretamente relacionadas com a função realidade, e sofre completa reelaboração materializando uma nova realidade conservadora do cérebro;

c - isso se dá de dois modos: toda emoção ou sentimento tende a manifestar-se em determinadas imagens concordantes com ela; do mesmo modo, as emoções podem eleger determinadas imagens, ideias, impressões, que sejam congruentes com o estado de ânimo que nos domina – é o que os psicólogos denominam de “lei do signo emocional

¹¹ - «“Uruguayos tenían que ser”. El Milagro de los Andes», artículo del 14 de marzo de 2014 en el sitio web Punta del Este IBT. Muestra fotografías y cartas de los accidentados.

comum” (1990, p.21). Também os psicólogos têm alertado que todo sentimento possui, além de uma manifestação externa, corpórea, uma expressão interna que se dá pela seleção de pensamentos, imagens e impressões. A este fato eles chamam de “lei da dupla expressão dos sentimentos” (1990, p.22).

d - Um último modo de ligação entre Imaginação e realidade ocorre por meio da fantasia cristalizada, onde a Imaginação adquire realidade plena e concreta.

2.4. Devanear no campo da competitividade consciente.

Após discutirmos a definição de “Devanear” podemos iniciar com uma explanação do pensamento de Bachelard, por Rocha e Madeira (2017) descrito abaixo:

Para Bachelard, o ar é o significado da vida. A ele estão ligados todos os Devaneios da vida aérea, do voo, da ascensão e da queda. O ar leva o sonhador para o ideal da liberdade que o voo ascensional indica e para o etéreo como ideal de espaço livre. O ar e o voo se interligam para levar a pessoa a desejar a transcendência, tornam-se um convite para a leveza, para a ascensão e, também, fazem com que o desejo de ascender tome-se -se o caminho de seu íntimo. (p. 11)

Com base nessa afirmação será analisado o Sonhar acordado ou Devanear, que representa o relaxamento dos pensamentos, o que é espontâneo ou *fantasioso*, com dimensões do fluxo e duração do pensamento. A partir do conceito de “devaneio” já definido anteriormente, o papel crucial desempenhado pelos objetivos e preocupações atuais na determinação do teor de Devaneio sensibiliza o indivíduo para responder a estímulos associados a sugestões prioritárias, processadas automaticamente e se refletem em Sonhar com conteúdo (KLINGER, 2009).

Segundo o pensamento de Klinger, o Devaneio é um padrão de pensamento apoiado em evidências neurofisiológicas que são conhecidas por estarem associadas à mente em “relaxamento”. Para estudar a evolução de um estado padrão de descanso

mental, que processa espontaneamente direções de foco, ele sugere que: (a) enquanto uma pessoa está ocupada com uma tarefa, esse sistema lembra o indivíduo de sua agenda maior; (b) o sistema oferece oportunidades para a resolução de problemas espontâneos; (c) Devaneios servem como uma forma de ensaio mental e reciclagem; e (d) Devaneios atuam como uma forma de avaliação do comportamento passado que pode ajudar as pessoas a obter *insights* e melhorar o seu desempenho futuro.

Aqui cabe um parecer de Klinger (2009):

Devaneios constituem uma forma padrão do processo mental enquanto as pessoas estão acordadas e não usando toda sua capacidade mental para o trabalho instrumental. Seu conteúdo é determinado pela confluência de seus interesses do momento – processos cerebrais latentes que formam os substratos da perseguição de metas – e pistas ao objetivo, sejam internas ou externas. Uma vez que o cérebro dá prioridade a processamentos que tenham pistas, aos Devaneios competem por atenção às tarefas mais à mão. Se os interesses são particularmente opressores e emocionalmente pesados, os Devaneios podem intensificar para uma forma de preocupações e ruminatórias. Devaneios são parte de um processo mental que continua no Sono. Eles aparecem para ter função de planejamento. Uma das consequências é levar a perseguição de metas que podem incluir desejos de resultado e também desafios e passos para atingir a meta. Um perigo dessa função de planejamento é que desvios nos Devaneios que envolvam sexo e crime que podem levar a planos de ações depravadas. Outro perigo é que ruminatórias desprovidas de um planejamento efetivo e solução de problema podem aprofundar e prolongar depressões. Contudo, Devaneios positivos normais não é um fator de risco para Psicologia patológica. (p. 234)

Para definir Devaneio em estado onírico, Bachelard (1991) utiliza a metáfora e considera interessante notar que a Ciência e Arte são dois mundos distintos que devem se manter incomunicáveis, para validar a objetividade do conhecimento científico. Com o pensamento diurno de filósofo, ele tenta extrair da linguagem as oscilações figurativas. Na elaboração dos conceitos, as metáforas são obstáculos epistemológicos e as imagens características do pensamento pré-científico. Ora, esta mesma crítica, por outro lado, revela o fascínio pelo noturno por Bachelard. Diante disso, sente uma sedução por aquilo que combate, considerando as metáforas fenômenos fundamentais da alma poética. Assim, as imagens passam a ser o foco de seus trabalhos dedicados à exploração do imaginário. Com maior ênfase, a Imaginação artística é estudada na atualidade.

Validando a legitimidade do Devaneio como o sonho do homem desperto, ativo e lúcido, tendo como tema de estudo a metodologia, Bachelard (2006) classifica a Imaginação formal, intelectualmente fundamentada na visão, da Imaginação material tributária da mão. Baseada na vontade e no poder de transformação, a Imaginação material por ele postulada atua na manipulação da matéria. É, desse modo, uma atividade que se submete à vontade criativa do homem. E é essa manipulação que, em parte, permite um ponto de intersecção entre Ciência e Arte. Pois, ainda que inicialmente, por ele consideradas “opostos complementares”, a aproximação se dá pelo fato de ambas instituírem o sujeito demiurgo, seja pela via artesanal, seja pela onírica.

A Imaginação material, portanto, atua pela resistência e pela operatividade da mão em confronto com a materialidade do mundo, entendido como provocação concreta. Ao demandar a intervenção do homem, a matéria torna-se oportunidade para realização e incentivo à própria Imaginação. Em outras palavras, a Imaginação produz imagens e se configura nessas imagens. Na arte, os quatro elementos solicitam o Devaneio do artista.

Desse modo, a Imaginação material liga-se às forças oníricas que, agindo sobre a matéria, dão à Imaginação uma função artesanal. Toda poética possui uma essência material e é justamente esse componente que permite o estabelecimento de uma tipologia de temperamento artístico, conforme o “onirismo ativo” vincule-se à terra, ao fogo, à água e ao ar (BACHELARD, 1988). Bachelard (1991), depõe que sua obra consagra a Imaginação dos quatro elementos materiais que a Filosofia e as Ciências Antigas, assim como a Alquimia, colocaram na base de todas as coisas. Aí estão as fontes do Imaginário Poético, que permitem uma leitura das diferentes poéticas. Estes entendimentos proporcionam maior clareza, mas existem ainda diversos conceitos a serem estudados e criticados futuramente, mesmo porque, sonhos resolvem problemas práticos, estimulam a criatividade e, sozinhos, servem como uma terapia noturna (VERSIGNASSI, 2011).

2.5. Faculdade de Imaginação, fenômeno de Resiliência e Sucesso.

No interior da narratividade de Chaves y Guedes (2015), que fazem Capítulo no livro de Ribeiro y Araujo (2015), se observa a busca da verdade através da intuição no Imaginário das paisagens criadas e fantasiadas. No centro de pesquisas, com cidadãos do Maranhão, situa-se um trabalho realizado por Célia Linhares nas décadas de sessenta e setenta. Não se intimidou e usando a Imaginação passou informações a esses cidadãos através de imagens semânticas. Com alta Resiliência ela enfrentou a ditadura no governo, mesmo sabendo que a ditadura prendeu e matou seu irmão, Rui Barbosa, cujo cadáver não foi encontrado.

Diante de todas as evidências que ficaram marcadas profundamente em seu estado de espírito, a sua Imaginação continuou dando suporte à sua Resiliência. Segue abaixo uma frase com os seguintes dizeres:

“O pai sonho e a mãe realidade foram imagens que anunciaram míticas e imaginárias de sua visão de mundo, de educação, de cultura, da formação humana de professores. Imagens que se aglutinaram em torno de núcleos semânticos ordenadores de sentido, configurados miticamente em temas de luta (universo heroico) e de aconchego (universo mítico)”. Cabe citar que Durand foi um de seus principais suportes na pesquisa.¹²

2.6. A Imaginação na carreira do professor no século XXI.

O estudo Hall (1976; 1996) sobre Carreira Proteana, realizado tanto com jovens, quanto com profissionais de todas as idades, revela uma tendência nas pessoas a utilizar seus próprios critérios de sucesso, usualmente com foco na autorrealização e na felicidade, ao contrário do que se valorizava na carreira tradicional, em que o foco estava em

¹² Cabe aqui as investigações de G. Durand no campo da moderna crítica, teoria e estética literárias, como se pode constatar em vários trabalhos de síntese sobre a Teoria da Literatura contemporânea ou, mais concretamente, em estudos que abordam as múltiplas relações entre a Psicologia, a Psicanálise, o Imaginário e a Literatura. O leitor mais interessado encontra uma boa demonstração da relevância teórico-crítica das propostas de G. Durand na sistematização bibliográfica das páginas que acompanham o seu trabalho — Método arquetipológico: da mitocrítica e mitoanálisis, no Congreso de Literatura (Hacia la Literatura Vasca), Madrid, 1989, p. 87-97.

condições externas como salário, nível hierárquico e *status*. Sob esse prisma, a carreira é vista como uma sequência de experiências de trabalho ao longo da vida, que possibilitam a satisfação pessoal e o sucesso psicossocial.

Diante desta nova pesquisa de carreira, Hall (1976; 1996) desenvolveu o conceito de carreira proteana, em analogia à figura mitológica de Proteu, que possuía a habilidade de mudar sua forma ao comando de sua vontade. Pessoas passam a valorizar a liberdade para desenvolver e encontrar desafios não só em uma ampla variedade de empresas e escolas, como também em todas as esferas da experiência humana. A mudança em prol da realização pessoal é seu valor principal.

Nesta perspectiva, a carreira deverá ser reinventada de tempos em tempos e passa a ser dirigida pelas pessoas e não pelas organizações, por meio de ações efetivas em variadas experiências educacionais, treinamentos, trabalhos em diversas empresas e escolas, com mudanças no campo de trabalho entre outras.

Nos Estados Unidos, Murnane e Steele (2007) argumentam que é necessário equipar seus jovens com as competências essenciais na nova economia e, nesse contexto, os professores de alta qualidade são mais importantes do que nunca. Nos últimos anos, a demanda por professores efetivos aumentou uma vez que o número de alunos subiu, mas o número de turmas tem caído, e uma grande parte dos professores começou a se aposentar. As mulheres e as minorias têm mais opções de carreira, tornando-se cada vez mais difícil atrair e reter os professores efetivos. Além disso, as escolas são limitadas em sua capacidade de identificar e premiar os professores mais eficazes.

Talvez o problema mais urgente para a educação americana, dizem Murnane e Steele, é a distribuição desigual de professores de alta qualidade. As crianças pobres e as crianças de cor são desproporcionalmente atribuídas aos professores com o mínimo de preparação e os mais fracos de formações acadêmicas. A rotatividade dos professores é elevada em escolas que atendem grandes quotas de estudantes pobres ou não brancos, porque o trabalho é difícil e os professores recrutados são muitas vezes os menos equipados para ter sucesso.

Para dar uma resposta a estes desafios, Murnane e Steele atribuem aos responsáveis políticos que proponham instrumentos para aumentar a oferta de professores efetivos e distribuir esses professores de forma mais equitativa entre as escolas. Essas propostas incluem todos os itens, tais como: aumentos salariais, estruturas de pagamento mais

flexíveis, tais como o pagamento por desempenho e redução de restrições sobre quem tem permissão para ensinar. Várias dessas propostas já estão sendo implementadas, mas a sua eficácia permanece em grande parte desconhecida no sentido de medir quão bem essas políticas irão atrair professores eficazes para a profissão e para as escolas que mais precisam deles. Avaliações rigorosas são essenciais. Murnane e Steele também observam que os formuladores de políticas podem olhar os benefícios trazidos em políticas educacionais adotadas além das fronteiras dos EUA, para entender como professores são engajados nos mercados, embora as políticas enraizadas na cultura de uma nação não possam ser fácil e rapidamente transplantadas para outro. É importante compreender também quais os desafios em outros países e como essas políticas estão trabalhando para engrandecer a qualidade e a melhoria do desempenho do aluno.

Seguindo esse alerta, cabe realizar considerações sobre a educação através da informática. Afinal de contas, essa variação deve ou não deve ser aplicada em salas de aula? O computador fornece melhores ensinamentos do que os tradicionais? Essas questões ainda não obtiveram pareceres fundamentados em pesquisas aprofundadas. Até o momento a revisão de literatura exposta por BARROS, CLAUDIO, DWYER, WAINER y FERREIRA (2007) obteve ligeira vantagem para a utilização do computador em sala de aula. Então vejamos os resultados de sua revisão:

Esta revisão sistemática visa a entender qual o ganho que o computador promove na ação pedagógica para alunos do Ensino Fundamental e Médio, tendo como base publicações das últimas três décadas, indexadas no banco de dados do "Education Research Information Center" (ERIC). Obtivemos como resultado um total de 109 artigos considerados relevantes para esta pesquisa; estes foram classificados em artigos experimentais positivos, negativos e neutros (dependendo se o uso de computador tinha um impacto positivo, negativo ou neutro quando comparado com o não uso); em metaanálises (também positivas, negativas e neutras). Na revisão dos artigos experimentais, concluímos ainda que há poucas evidências experimentais publicadas em revistas internacionais que suportem a crença de que o computador proporciona ganhos na Educação Fundamental e Média. Na revisão das metaanálises, concluímos que elas indicam resultados mais otimistas, para o uso de computadores na educação, que os resultados experimentais permitiriam deduzir e que muitas apresentam problemas metodológicos (BARROS et alii, 2008, p. 1).

Essa revisão foi de grande utilidade, ainda que o computador não tenha alcançado uma superioridade comprovada com metaanálise sobre o Método tradicional fica o

otimismo de que o computador pode dar suporte adicional à melhoria da qualidade do ensino.

Para Flusser (2002), o ensino tem três diferentes momentos: O primeiro é a pré-história, no qual o conhecimento é representado por imagens (por exemplo, pinturas rupestres); O segundo começa com o advento (história) da escrita e é marcado pelo embate entre imagem/Imaginação e texto/concepção. Quando a prensa é inventada, o texto começa a dominar a imagem, levando à textolatria. Mas, quando a textolatria atinge grau máximo, um terceiro ator – a imagem técnica – entra em cena, inaugurando um terceiro momento – a pós-história. Para Flusser, existe uma diferença radical entre imagem e imagem técnica: a primeira “imagina” o mundo enquanto a segunda “imagina” textos (textos científicos produzidos e programados pelos aparelhos), eles “concebem” imagens “imaginando” o mundo.

O parecer de Flusser torna simples a compreensão da conscientização do ser humano através da máquina. Existem outros estudos fornecendo diversas compreensões, as quais fornecem experiências de conscientização do ser humano, possibilitando pesquisas às orientações em todos os níveis.

2.7. Certificação da experiência *vivenciada nos papéis*

Análise dos direcionamentos relacionados com Imaginação.

A certificação do professor por meio de visitas às famílias para esclarecer a sua tarefa vem da empreitada da Imaginação para transmitir toda uma conscientização sobre a passagem da infância para a adolescência (VAN DEN AKKER; DEKOVIC y PRINZIE, 2010).

No trabalho de Van Den Akker; Dekovic y Prinzie (2010) o professor ganha um certificado por contribuir para o desenvolvimento dos jovens em suas residências, por estar se valendo da Imaginação e Resiliência para superar Distress Psicológico – que na maioria das vezes ocorre justamente pela falta de entrosamento entre pais, filhos, professores e escola.

Nesse paradigma cabe o parecer de Pimenta y Ghedin (2002), para quem a transformação crítica da prática e a solução dos problemas do cotidiano da sala de aula

requerem, além da atitude reflexiva, o intercâmbio entre práticas da escola e contextos socioculturais mais amplos, evidenciando a necessidade de se compreender o ensino enquanto prática social e a atividade docente em seu significado político.

A atitude reflexiva implica a análise da prática quotidiana considerando as condições sociais em que ela ocorre, baseada em teorias como marco para as melhorias da prática de ensino, em que o professor é ajudado a compreender seu próprio pensamento e a refletir de modo crítico sobre sua prática e, também, a aprimorar seu modo de agir, seu saber-fazer, internalizando também novos instrumentos de ação. (LIBÂNEO, 2002, p. 70).

2.8. Hipnagogia: interligação entre sonho inconsciente e sonecas semiconscientes.

Após analisar os sonhos mais comuns (consciente e inconsciente), Patel (2014) busca fronteiras entre a vigília e o descanso. Com isso, pesquisa um estado de consciência fascinante, caracterizado por visões oníricas e ocorrências sensoriais inusitadas. Os psicólogos chamam essa ação de “Hipnagogia”. Antes de ser cunhada, essa Imaginação já foi aplicada em várias descobertas. Por exemplo: o pintor surrealista Salvador Dalí chamava a Hipnagogia de “soneca com chave” e a usava como inspiração para várias de suas pinturas.

De acordo com Marques-Bonham (2016); Mishara (2010), existe uma tendência a sentir sonhos e imagens de sonho, mesmo antes do sonho acontecer no cérebro em estado REM. Trata-se da Hipnagogia. Nessa ação, as ondas alfa não são dominantes, mesmo estando despertas, mas relaxadas. Quando sonhamos acordados ou meditamos paralelamente, as ondas beta associadas ao sono restaurador entram em combinação única. Essa união pode explicar as visões e sensações incomuns durante a Hipnagogia.

Essa ação reduz a atividade do córtex pré-frontal envolvido em planejamentos, liderança nas decisões e sociabilização e, ainda, a Hipnagogia sobressai entre as duas imaginações. Sendo assim, o fluxo de ideias associadas na fase REM, no processo de revisar memórias, pensamentos e sensações está meio acordado e meio consciente durante o acontecimento. Alucinações visuais e sensações estranhas, sendo normais visões oníricas, sons, flashes de luz e cores, insights e pensamentos malformados nas declarações das pessoas. (MARQUES-BONHAM, 2016; MISHARA, 2010).

Cabe aqui uma declaração de Marques-Bonham (2016): "A Hipnagogia é o caminho mais curto de comunicação com o nosso subconsciente, e seu subconsciente pode mandar soluções por meio de imagens ou de outras sensações".

Além da Hipnagogia que ocorre ao anoitecer, no início do sono, existem as **Alucinações hipnopômpicas**: tipo especial de alucinações visuais que ocorrem ao acordar (ANDRADE, 2013). Geralmente não têm significado patológico, mas podem fornecer mensagens úteis para solucionar problemas.

Existem muitos exemplos, onde são descobertas idéias fascinantes. Segue abaixo um exemplo. Como Albert Einstein descobria suas idéias?

“O sonho do trenó que tinha uma velocidade bombástica”. Uma noite Albert Einstein sonhou que estava pilotando um trenó que descia a toda velocidade um morro repleto de neve. O trenó estava tão rápido que atingiu a velocidade da luz, fazendo com que todas as cores se unissem em uma só. Seu interesse pela velocidade da luz, dizem, teria começado ali. Existem outros relatos ligando descobertas de Einstein a sonhos que ele teve, alguns ainda em sua adolescência. O físico tinha a habilidade de lembrar dos sonhos e destrinchar aquelas cenas aparentemente insondáveis em desdobramentos não só coerentes como de uma perspicácia embasbacante, como quando ele sonhou que estava em uma fazenda cheia de vacas. O fazendeiro, que estava do lado de lá de uma dessas cercas elétricas, ligou a corrente, fazendo com que as vacas pulassem todas de uma vez. Mas esse foi o ponto de vista de Einstein. Para o fazendeiro, elas pularam uma de cada vez, como uma espécie de “ola”. Em vez de contar essa história maluca para alguém no café da manhã, o futuro físico entendeu que naquele sonho estava o princípio da relatividade”. (Redação da Revista Galileu - 9/11/2015, p. 1)

Segue agora, um exemplo de **Alucinação hipnopômpica**. No dia 28/03/2018 o professor Esdras Guerreiro Vasconcellos teve um sonho estranho na madrugada, assim descrito por ele: “vejo uma placa amarela colada num muro, com a seguinte mensagem – FEIJÃO FRADINHO – e a leio alto!” Nesse mesmo dia ele o relata para nós, seus alunos. Com a seguinte questão: “quem conseguirá descobrir a razão dessa imagem?” Naquele momento todos ficaram motivados para descobrirem a finalidade dos dizeres dessa placa.

Para encontrar a razão dessa visão foi necessário pesquisar a biografia do professor. O fato mais importante é que ele nasceu e viveu sua infância na Bahia, justamente onde o feijão Fradinho é muito consumido. Outro elemento que pode ser considerado é sua análise crítica ao fato de haver poucas descobertas e invenções na área da Psicologia no Brasil.

Com essas constatações somatizadas aos ideais do professor, cujo objetivo é estimular os alunos a buscarem soluções, ficou subentendido que a mensagem Feijão Fradinho tenta passar sementes para que todos plantem ideias em todas as áreas. Isso foi divulgado em Seminário, no dia 27/06/2018, na aula do professor Esdras.

Seguindo a pesquisa de Leuschike (2017), nesta ação também podem ocorrer distúrbios no despertar confusional com excitações confusas entre 4% das crianças, e pouco observadas em adultos. Entretanto, eles são comuns em bebês e crianças pequenas, que geralmente experimentam excitações confusas começando com grandes quantidades de movimentos, gemidos, e podendo progredir em pulsações ocasionais ou choros inconsoláveis na sequência.

A excitação confusa requer condições especiais: o indivíduo desperta do sono e permanece em estado confuso; ou ele pretende dormir e permanece sentado (estado de soneca). Estes episódios são curtos, duram normalmente segundos e com menor frequência minutos. Normalmente essas excitações não são consideradas perigosas. Existem várias formas de distúrbio do sono e podem agir desencadeando o despertar incompleto. Na figura 4, observa-se o fenômeno sono situado no centro com as possíveis alternâncias:

REM – Movimentos Rápidos dos Olhos, NOT REM ausência.

FIGURA 3 – Fenômenos do sono envolvendo a Hipnagogia

Nesta figura, o fenômeno Sono é o foco central. O termo sono se refere ao ato de repouso de um organismo vivo e se opõe ao estado de vigília ou estar acordado. O sono pode ser um estado fisiológico, onde pressão sanguínea, respiração e batidas do coração reduzem a intensidade e baixam resposta aos estímulos externos. Durante o sono surgem 3 direções: o acordar, o estado REM e o estado não-REM. No estado REM ficam a Hipnagogia, Excitações e as Alucinações. Antes de cair no sono ocorre alucinação hipnagógica, onde sensações e visões bizarras são mais comuns. Já a hipnagogia com alucinação ocorre logo depois de acordar, nesta etapa também ocorrem visões bizarras. As RBD – Distúrbios de Comportamento no Sono e as NFLE - Epilepsia do Lobo Frontal Noturno. Do lado não REM podem ocorrer Pensamentos confusos, Sonambulismos, Pesadelos, PTSD - Transtorno de Estresse Pós-traumático e Feitiço (a palavra feitiço vem do termo latino “fatum”, ou seja, “algo feito”, e com essa palavra é possível fazer algo, com ingredientes e orações para que um desejo ou objetivo seja alcançado). Nesse sentido, é sinônimo também das chamadas simpatias muito difundidas e praticadas em todo o mundo Psicogênico.

Nos sonhos podem surgir inspirações aos professores para solucionar problemas, como aconteceu com Salvador Dalí.

Após esses estudos, será analisada a Resiliência no próximo Capítulo.

CAPÍTULO III - CONSIDERAÇÕES SOBRE O FENÔMENO RESILIÊNCIA

3.1. Análise ontológica do fenômeno Resiliência.

Esse fenômeno já era relatado pelo ser humano, desde os primórdios de nossa história, para se libertar das prisões eternas e infinitas que normalmente eram impostas pelos mais poderosos (imperadores, reis, príncipes e outros). A resiliência já foi exposta nos escritos de poetas e eruditos do Período Helenístico e em outras obras de poetas da Era Cristã, como Plutarco e Pausânias (ARAUJO, 1999). O termo Resiliência só foi empregado na psicossociologia entre as décadas de 1970 e 1980, quando pessoas permaneciam saudáveis, apesar de expostas a severas adversidades, tais como: aumento do desemprego, casos de divórcios, gravidez na adolescência, abuso de crianças, problemas com drogas e violência, o abandono na infância. Diante disso, surgiu a questão da invulnerabilidade, uma vez que a pessoa não está imune, mas está preparada para superar as dificuldades. Nesse contexto, o termo Resiliência – já utilizado na física – foi incorporado à psicologia principalmente por: RUTTER, 1985; FANTOVA, 2008 e BRANDÃO; MAHFOUD; GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011.

Mas a Resiliência não é somente flexibilidade física, e sim um tema profundamente interligado com as condições políticas, econômicas, geográficas, e psicológicas de uma cultura.

A realidade brasileira é foco deste projeto, visto que os índices de economia demonstram grande desigualdade e a escolaridade demonstra baixo nível, com alta evasão, tanto dos professores como dos alunos. Esses dados impulsionaram BARBOSA, 2006, a realizar estudo que expõem as condições da escolaridade por meio da Resiliência, uma vez que com ela a pessoa enfrenta as adversidades prejudiciais.

Para combater tais sofrimentos, as pesquisas realizadas durante os últimos 40 anos têm demonstrado que a Resiliência é uma característica multidimensional, com aspectos biopsicoespirituais, buscando a homeostase, variando com o contexto, tempo, idade, gênero e origem cultural, bem como na realidade de um indivíduo sujeito a diferentes condições de vida (BARLACH, FRANÇA, MALVEZZI, 2008).

3.2. As influências políticas, econômicas, geográficas e sociais de uma cultura na Resiliência pessoal ou em grupos.

Os professores brasileiros do Ensino Básico atualmente enfrentam fatos destrutivos constantes, provocados pela violência – que pode provocar queda no desempenho –, o afastamento do trabalho e mesmo, circunstancialmente, sofrer agressões. Seguem abaixo dados oficiais no estado de São Paulo:

O diagnóstico, realizado na escola de intervenção, indicou a presença de várias situações conflituosas no seu cotidiano, problemas que são mais ou menos reconhecidos pelos membros escolares, mas que evidenciam a importância de um trabalho que tenha como objetivo tornar esse espaço menos afetado por violências como agressões e desrespeitos, seja entre os alunos, ou entre eles e os demais membros escolares.

No entanto, nossa experiência de intervenção mostra o quão está enraizado na escola, em suas práticas cotidianas, um modo hierárquico e punitivo de lidar com os conflitos gerados em seu interior. Consequentemente, o quão difícil passa a ser a tentativa de mudar esse padrão de comportamento e inserir uma prática democrática de tratar os conflitos. Ainda mais quando essa tentativa vem de agentes externos à escola.

Neste contexto, pergunta-se: como estes professores continuarão a produzir sonhos acordados, imaginando as várias dificuldades, problemas, desvios de comportamentos em todos os âmbitos? Não deixando de ser protagonistas e agentes da história da vida educacional, tanto mais necessário seu trabalho englobando valores éticos quanto mais exigido é pelo que se passa, indiscutivelmente, no ambiente educacional dos dias de hoje.

Aqui está exposto o parecer de Roast e Abell (2015). Para eles, as incertezas no contexto mundial ambiental e econômico entram no processo da Resiliência e da sustentabilidade das comunidades urbanas, assim tratado pelos autores:

Esta definição de resiliência é fortemente influenciada pela ciência natural e tem várias desvantagens quando aplicado a sistemas sociais. Fundamentalmente, não leva em conta não-linearidades, e assume perfis lineares de distúrbios, nos quais se espera que um sistema mantenha seu estado original após sofrer distúrbios. Apresenta-se através de sistemas sócio-técnicos ou sócio-ecológicos, são sistemas complexos, caracterizando-se por interações variadas, expansão de redes e condicionantes de resultados inesperados. (Roast & Abell, p. 03, 2015).

Essa preocupação é fundamental para os tomadores de decisão. O estudo apresentado por eles aqui reforça a exigência de, tanto no ensino, como no estudo, haver transigências e compreensões entre professores e alunos e isso pode ser simulado nos jogos, nos quais há muitas situações que conduzem à interação das comunidades.

3.3 - Fatores de risco e enfrentamento.

Essa capacidade de interação produz benefícios que todos nós, de tempos em tempos, somos testados em nossa capacidade de adaptação, isto é, em nosso domínio de Resiliência. A principal atitude da Resiliência não é restaurar o passado, mas propiciar condições conscientes de evolução física, mental e espiritual, manter o seu propósito enquanto se adapta a novos métodos e procedimentos, para alcançar a Resiliência.

Nos estudos de Meichenbaum (2006), são expostas as reações tanto de crianças, como também de adultos que, ao sofrerem desastres geográficos e ataques de terrorismo, reagem encarando a situação e tentam não se abalarem, fazendo com que esses acontecimentos não prejudiquem suas vidas. Para ele essa é a determinação de Resiliência.

Aqui cabe um velho ditado que diz “que não podemos controlar os ventos que sopram na vela de nosso barco, mas podemos ajustá-los para chegarmos ao nosso destino”. É exatamente com essa transcendência que o resiliente arquiteta seu planejamento para chegar com dignidade e com o objetivo de alcançar o bem dentro do mal, adaptando-se e

agindo com flexibilidade diante da conjuntura adversa. (VASCONCELLOS, 2014; RUTTER, 1985; FANTOVA, 2008).

A homeostase não pode ser considerada como sustentação da saúde sem alterações, uma vez que naturalmente o ser humano sofre alterações a todo o momento e que é impossível manter sempre o equilíbrio entre os aspectos biológicos, psicológicos e espirituais em balanço perfeito (VASCONCELOS, 2011). Por isso, é necessário compreender que há muitos sistemas que devem atuar em equilíbrio aceitável, longe da homeostase perfeita.

Cabe aqui considerações de Sousa, Silva e Galvão-Coelho (2015), para os quais a duração do processo evolutivo dos seres vivos passou por situações de desafios, que exigia a ativação de respostas de enfrentamento, assim como a seleção de respostas adaptativas. As adaptações são processos que auxiliam os indivíduos a se adequarem ao ambiente, contribuindo para o aumento de sua sobrevivência e/ou reprodução. Esses pesquisadores ainda agregam a validade de não só utilizar o sistema homeostático para enfrentar o Distress Psicológico, como também a necessidade da aplicação dos sistemas alostáticos subjacentes, cuja resposta ao Distress Psicológico é captada pelas Práticas Laboratoriais de Neuropsicofisiologia (veja figura abaixo).

Para melhor esclarecer o fenômeno laboratorial Mc Ewen (1998) classifica as tensões e as ameaças da vida moderna como mudanças na carga alostática, que podem permitir uma eficácia razoável contra situações estressantes, podendo gerar uma dívida, um preço que mais tarde ou mais cedo será pago para manter a saúde em níveis compatíveis. Ele considera ainda que as emoções sempre estão ligadas a eventos importantes na vida e que as evidências científicas procuram uma abordagem multidisciplinar para o problema. O primeiro passo executado por Mc Ewen está em um campo cujas implicações se alicerçam na adaptação. Tudo pode ser compreendido na figura 4 que esclarece o processo do sistema alostático.

Fig. 4 – Carga alostática

Fonte: Fenômeno Laboratorial, McEwan, 1988

Qual a relação de Resiliência com a carga alostática? Se substituirmos uma pela outra, na figura 4, será verificado que há grande interligação problemática e cognitiva.

Após essas considerações devemos explanar sobre as condições adversas dos povos não brancos que não são considerados de modo similar pelos povos brancos. Até que ponto isso é prejudicial, ou até que ponto o ser humano necessita de grandes barreiras para crescer mais?

Para o sargento Brittain, Dr. Martin Luther King Jr.³ é um personagem quase mítico, pensado como um moderno rei Davi, do Antigo Testamento, lutando contra o “Golias” da opressão.

Desde o boicote aos ônibus em Montgomery para a Marcha sobre Washington, suas muitas realizações no movimento dos direitos civis são bem conhecidas. Mas o que não é discutido muitas vezes é o Distress Psicológico que ele deve ter enfrentado e como ele conseguiu vencer tudo isso.

King teve a capacidade de resistir, recuperar e até brilhar em face de fatores de Distress Psicológico e demandas de mudança. Em outras palavras, ele foi resiliente.

Os quatro pilares da Resiliência da Força Aérea dos EUA, à qual o citado sargento pertencia, são espiritual, físico, mental, social e psicológico. A criação e manutenção desses pilares são úteis para lidar com o Distress Psicológico de forma eficaz.

As semelhanças entre a vida de King e a vida militar fazem dele um excelente estudo de caso para trabalhos de alta tensão. Ele se ofereceu para a perigosa missão de lutar pelos direitos civis dos negros norte-americanos. Trabalhou longas horas e, muitas vezes, ficou longe da família.

Sem dúvida, King tinha uma forte base espiritual. Ele era um reverendo na Igreja cristã como eram seu pai e avô. Baseando-se em suas crenças cristãs para a inspiração, ele muitas vezes referenciou-as em discursos. Ele demonstrou como a religião pode fortalecer sua base espiritual. Ele também mostrou sua elasticidade espiritual através de sua crença inabalável na luta pelos direitos civis iguais para todos os povos, independentemente do Distress Psicológico e dos riscos.

Sua agenda estava sempre sobrecarregada. A consciência dos deveres de casa com a família, ministrando a sua congregação e presidindo a *Southern Christian Leadership Conference* puxou-o em muitas direções. Adicione a isso um objetivo aparentemente impossível – igualdade – e sua perseguição dia-após-dia a esse objetivo.

Lidar com esse nível de Distress Psicológico, por vezes, requer ter um objetivo quase impossível, como o funcionamento de um dia de maratona, até que o objetivo seja atingido. A busca pode reduzir o Distress Psicológico e aumentar a Resiliência.

Suas realizações educacionais eram impressionantes. Ele entrou no Morehouse College com a idade de 15 anos e aos 25 obteve seu doutorado, enquanto atuava como pastor da Dexter Avenue Baptist Church of Montgomery, Alabama.

Ele trabalhava a estratégia de ação direta não-violenta, após ensinamentos de Mahatma Gandhi. A partir de uma cela de prisão, em 1963, ele, em sua famosa "Carta da Prisão de Birmingham", se inspira em Sócrates, Thomas Jefferson e TS Elliot.

Não há dúvida de que sua formação o ajudou de modo impressionante. Para atingi-la estudou através das noites escuras. Mas a educação por si só não pode explicar a sua Resiliência mental. Talvez dois dos traços de sua personalidade contribuíram na formação desse papel fundamental. Primeiro, ele tinha uma inabalável dedicação à sua missão – os direitos civis. Segundo, ele poderia permanecer otimista, independentemente dos contratempos e do Distress Psicológico.

Sua frase: "I Have a Dream" é uma Imaginação consciente, e em seu discurso reconheceu a negatividade do racismo, ao mesmo tempo em que, eloquente, arquiteta um futuro positivo. Resiliência Mental vem de muitas fontes, mas para ele, ela pode ter vindo de sua educação, dedicação e atitude positiva.

No movimento boicote aos ônibus de Montgomery, King ficou conhecido por jogar sinuca com os amigos até tarde da noite, possivelmente compartilhando muitas risadas e boas piadas. Mesmo o grande líder dos direitos civis precisava de algum tempo de inatividade longe de seu trabalho estressante, um aspecto importante de Resiliência Social.

Você pode não optar por dedicar-se a lutar pela igualdade como ele fez, mas qualquer que seja a sua luta escolhida, seja uma causa social ou se preparando para uma inspeção da unidade, você pode olhar para ele como inspiração.

Ele provou que mesmo os momentos com mais Distress Psicológico podem ser superados com a Resiliência e o Sargento Brittain ainda relata que, durante a celebração do aniversário do Dr. Martin Luther King, é bom rever seus muitos escritos e discursos. Eles oferecem muitas lições valiosas ainda hoje.

3.4. O verdadeiro líder enfrenta Distress Psicológico com Resiliência.

Buscando esse equilíbrio, Berg (2013) estudou sinais do verdadeiro líder que é capaz de enfrentar e suplantar crises, problemas, obstáculos e adversidades com serenidade em situações prolongadas de Distress que não são controladas. Para ele, existem nove categorias de pessoas com características altamente resilientes, e estão expostas abaixo:

Primeira – pessoas que têm grande capacidade de adaptação.

Pessoas resilientes são flexíveis, tanto mental quanto emocionalmente. Sentem-se muito confortáveis em utilizar qualidades e comportamentos aparentemente opostos. São indivíduos que têm facilidade em ser ao mesmo tempo lógicos e intuitivos, sérios e brincalhões, calmos e entusiasmados, fortes e gentis.

Segunda – pessoas¹³ que esperam que as coisas sempre terminem bem.

São pessoas dotadas de profundo otimismo, alicerçado em fortes valores internos. Têm grande tolerância às incertezas e ambiguidades. Conseguem trazer estabilidade em situações críticas ou caóticas. Costumam perguntar: “O que posso fazer para que as coisas terminem bem para todos nós?” É esta questão principal pesquisada por este projeto, voltada para a faculdade de Imaginação, para proporcionar ideias com liberdade e dessa maneira transpor os problemas.

Terceira – pessoas que criam emoções positivas em épocas de crise.

Conseguem mergulhar em situações que para outros são Ditreantes, porque aprendem ótimas lições de situações negativas. Transformam infortúnios e desgraças em coisas boas e se fortalecem com a adversidade. Costumam perguntar: “Como posso modificar isso? Por que foi bom que essa situação negativa acontecesse?” A contribuição da faculdade Imaginação pode ser dividida em consciente e inconsciente, ambas de grande valia. Berg (2013) assinala que, para comprovar a validade desse termo, está registrado que muitos cientistas só encontraram as soluções para concluir suas invenções após decifrarem seus sonhos – que nada mais são do que imaginações inconscientes.

Quarta – pessoas que aprendem continuamente com a experiência de vida.

Pessoas resilientes assimilam rapidamente experiências novas ou inesperadas e agregam facilmente essas mudanças às suas vidas. Elas perguntam: “Qual a lição por trás dessa experiência?” Mesmo em meio à crise, elas riem e experimentam emoções positivas. Esse comportamento emocional ajuda, segundo Berg (2013), a liberar a oxitocina e as endorfinas – substâncias preciosas que auxiliam a enfrentar situações de grande pressão.

Quinta – pessoas que sabem se defender.

Quando confrontadas com ataques e manobras mal-intencionadas, elas evitam e bloqueiam essas ações, sabem respondê-las buscando também apoio, aliados e recursos adequados para o enfrentamento.

Sexta - pessoas que têm uma sólida autoestima.

A autoestima é como você enxerga a si mesmo e determina o quanto você aprende quando algo deu errado. A autoestima faz com que você respeite a si mesmo e aos outros, e saiba aceitar críticas sem ressentimentos, bem como elogios e cumprimentos, sem se ensoberbecer ou tornar-se arrogante.

Sétima – pessoas que têm amizades e relacionamentos saudáveis.

Existem inúmeras pesquisas mostrando que o apoio social é essencial para a Resiliência. Mesmo que você seja introvertido, se você tiver uma pessoa de confiança com quem possa conversar sobre sua situação, isso pode ser extremamente útil. Pessoas

solitárias podem estar mais sujeitas a condições de estresse (BERG, 2013; VASCONCELLOS, 2016). Falar com amigos, familiares ou mentores diminui o impacto das adversidades e aumenta o sentimento de autoestima e autoconfiança.

Oitava – pessoas que são criativas e intuitivas.

São indivíduos que analisam os problemas e dificuldades sob vários ângulos e descobrem várias soluções diferentes para eles. Sabem e reconhecem a importância da intuição como fonte de dicas e orientações. Procuram constantemente desenvolver a criatividade, expandindo, assim, a inventividade e a busca de novos horizontes profissionais.

Neste projeto está citado acima que, segundo Kant, o processo mental depende na maioria das ações da utilização da faculdade Imaginação, que não deve ser interpretada como criatividade ou Imaginação criativa.

Nona – pessoas que melhoram a cada ano que passa.

À medida que o tempo passa, tornam-se cada vez mais resilientes, alertas, competentes e de temperamento jovial. Gastam menos tempo tentando sobreviver – como faz a maioria –, e concentram-se em viver ativamente o presente, mirar para o futuro e superar crises prontamente. Pessoas resilientes invariavelmente fazem com que seu futuro seja maior do que o seu passado – pois não repousam em suas conquistas – e que o seu aprendizado seja sempre maior do que a experiência já adquirida.

3.5 - Vivências certificadas nos papéis problemáticos.

O estudo de Hirata (2014) investiga as principais controvérsias atuais no campo dos estudos do trabalho e do gênero, que é a maneira de conceitualizar a interdependência das relações sociais de raça, sexo e classe, conhecidas por "interseccionalidade" e outras por "consustancialidade". A controvérsia é apresentada a partir de uma perspectiva "situada", avessa à definição da Ciência como objetiva e racional. Dando continuidade, para Hirata, o conceito de consustancialidade é aplicado à análise das relações de gênero, de raça e de

classe no trabalho material, técnico e emocional, em que essas relações aparecem enraizadas profundamente.

Essa controvérsia continua com os professores e/ou professoras com diferenciações sexuais e social, que sofrem tanto quanto os alunos na "interseccionalidade". O grande problema está situado na cultura conservadora, que não aceita a compreensão desses comportamentos, mesmo porque não há definições concretas que possam ser consideradas definitivas. Cabe aqui uma consideração que tenta elucidar razões para a conscientização desse comportamento, que é hoje um dos mais expansivos problemas na sociedade.

Para Fernandes (2007), a escola deve ser fonte de conhecimento e desmistificação de tabus e preconceitos infundados. A escola se apresenta ignorante quando não aprofunda tais questões. Não adianta falar sobre o assunto se a forma de apresentá-lo estiver carregada de preconceitos, sem um preparo do profissional que se dispõe a falar. Diante disso, há a necessidade da escola atuar como um espaço de mediação e de acolhimento.

Dando continuidade a esse estudo, vem a questão: sexualidade e racismo são interseccionais? Para Kerner (2012), a discussão sobre interseccionalidade tem ocupado um espaço importante na pesquisa de gênero. O reconhecimento de que formas de injustiça de gênero são, por um lado, análogas e, por outro, empiricamente entrelaçadas com outras formas de injustiça — como as relacionadas à “raça”, etnia e religião — encontra nesse conceito sua expressão teórica. Se levarmos em consideração razões histórico-linguísticas, a importância de refletir com maior precisão sobre a relação entre racismo e sexismo é evidente por si só. A palavra alemã *Sexismus* tem origem no inglês norte-americano. O termo de origem *sexism* foi, por sua vez, análogo ao termo racismo na segunda metade dos anos 1960. Um texto de intervenção do Southern Student Organizing Committee, um grupo de ativismo político de Nashville, Tennessee, registra uma das primeiras ocorrências textuais de uso do termo. Em 1969, em artigo intitulado “Freedom for Movement Girls — Now”, o grupo manifestou-se sobre a relação entre racismo e sexismo.

Este texto propõe a diferenciação de quatro modos de relação entre racismo e sexismo. O primeiro estabelece semelhanças; o segundo, diferenças entre eles; o terceiro, acoplamentos entre ambos; e o quarto, cruzamentos, entrelaçamentos ou intersecções. Um modelo crítico que abarque semelhanças, diferenças, ligações e intersecções permite uma compreensão das relações entre racismo e sexismo mais abrangente do que a tentativa de formular a relação em apenas uma dimensão.

Nesse contexto, até que ponto a Imaginação pode contribuir para elevar a Resiliência e vencer esses problemas eternos? Cabe ressaltar que muitas pesquisas serão estudadas com profundidade, uma vez que existem diversas considerações sobre esses termos que são muito úteis para esta Tese – a qual ainda será objeto de minhas futuras pesquisas. Cabe agora uma explanação sobre investigação empírica, pois esta é utilizada em nossa pesquisa.

3.6 Fundamentos da investigação empírica

Nesta investigação, o Método de Matriz transacional do Coping, para diagnosticar o valor do professor que utiliza a Imaginação para elevar sua Resiliência no combate ao Distress Psicológico, é qualitativo. Este Método identifica emoções, religiosidade, medos, sem buscar generalizações ou níveis estatísticos (CONNOR-SMITH, 2010; LAZARUS & FOLKMAN, 1984).

A Análise de Conteúdo (AC) utiliza instrumento metodológico de Bardin (1977). Trata-se de uma construção geral na qual podemos verificar um conjunto de técnicas que podem ser utilizadas para tratar os dados e analisar o conteúdo dos mesmos. Para Bardin (1977, p.31): “A Análise de Conteúdo é não só um instrumento, mas um leque de apetrechos; ou, com maior rigor, um único instrumento, mas marcado por uma grande disparidade de formas e adaptável a um campo de aplicação muito vasto nas comunicações”. A área das Ciências Sociais apresentam objetivos bem definidos e que servem para revelar o que está oculto no texto, mediante decodificação da mensagem, conforme figura 5 abaixo.

Diante do discurso do emissor, a informação é transferida a um texto mensagem. Em seguida, são obtidos códigos entre os termos de maior destaque. O receptor analisa o referido, passando pelos referentes em busca da realidade, com a intenção de decodificar a mensagem. Com essas decodificações, os dados foram transferidos para matrizes, isso tornou possível identificar os aspectos positivos e/ou negativos no Distress Psicológico, na Imaginação e na Resiliência do emissor e do grupo.

As próximas considerações envolvem interligações entre Distress Psicológico.

FIGURA 5 – Comunicação na área de conteúdo

Fonte: BARDIN, L. (1977)

Imaginação, evocando a Resiliência. Também serão considerados os aspectos: Método e instrumentos, no Capítulo IV.

CAPÍTULO IV – Método

4.1 - Sujeitos

Nesta pesquisa foram investigados professores que convivem ou conviveram com possíveis situações de Distress Psicológico, lecionando próximo a comunidades de baixa renda, durante, no mínimo, dois anos, obtendo sucesso (destaque na mídia ou na área de trabalho, publicação de livros e premiações em competição), utilizando a Imaginação em suas vertentes para evocar Resiliência pessoal.

4.2 - Materiais e instrumentos de análise

Esta pesquisa teve caráter qualitativo, com o objetivo de observar as representações sociais dos sujeitos e encontrar nelas as implicações com o Distress Psicológico causado pelo meio ambiente desfavorável do meio e da infraestrutura.

Ainda ressaltamos o fato de essas escolas terem alunos com baixo nível de respeito para com os professores.

Diante desses problemas, o instrumento utilizado para investigar essas ações foi a entrevista pessoal semidirigida (BARDIN, 1977). Esse procedimento foi escolhido por permitir relatos com maior amplitude, do que, a dos questionários e das observações pessoais as quais necessitam investigações longitudinais mais longas.

Nesta investigação, os participantes foram escolhidos dentre aqueles que apresentaram as seguintes vivências profissionais: 1) trabalhar, ou já ter trabalhado, numa escola em comunidade de baixa renda; 2) professores de escola pública, sem infraestrutura adequada para o ensino; 3) profissionais que trabalham, ou já trabalharam, com alunos especiais; 4) por determinadas circunstâncias, professores que precisam ou precisaram criar técnicas e estratégias de ensino que tornem, ou tenham tornado, o Ensino Fundamental e Médio mais adequado; 5) profissionais que se sentem, ou se sentiram, obrigados a desenvolver tais estratégias por causa dessas citadas circunstâncias e de sua obrigatoriedade de transmitir conhecimento; 6) professores que trabalham, ou trabalharam, pelo ideal de fazer algo para as classes desprivilegiadas da população; 7) professores que recorrem, ou recorreram, à Imaginação para criar técnicas e estratégias de ensino possíveis e adequadas à realidade dessa população.

Professores de escolas particulares próximas às comunidades pobres, e de escolas públicas para crianças superdotadas não serão consideradas nesta investigação.

Para validar a Matriz transacional do Coping, podemos citar Gil (2008), para quem o delineamento nesse tipo de pesquisa descritiva visa identificar, descrever, classificar padrões de comportamento de Resiliência Psicológica de professores-educadores de Ensino Fundamental e Médio e interpretar fenômenos relativos ao Distress Psicológico e Resiliência para desenvolver educação e sabedoria em crianças e jovens adolescentes.

Rosa (2004) entende que a escuta psicanalítica é possível também em outros contextos que não a clínica, pois “o inconsciente está presente como determinante nas mais variadas manifestações humanas, culturais e sociais. O sujeito do inconsciente está presente em todo enunciado, recortando qualquer discurso pela enunciação que o

transcende”. Esse transcender é o aspecto fundamental da minha pesquisa descritiva e psicanalítica e tende mais à formulação das questões do que ao tema.

Para atingir essa identificação foram trabalhados três elementos essenciais: intuição, validade e fidedignidade, com essa pesquisa o objetivo é considerar as qualidades pessoais dos professores por eles mesmos, de outras pessoas ou eventos, tais como premiações. A interpretação dos comportamentos segue conceitos na literatura procurando tendências que facilitem a diferenciação.

Com essa conceituação, os resultados podem alcançar Aptidão-Habilidade-Capacidade, cada um desses termos pode perceber as diferenças com verbos operacionais descritos abaixo:

- Aptidão é ser (Essência).
- Habilidade é Ter (Conteúdo).
- Capacidade é Fazer (Ação).

4.3. Roteiro da Entrevista.

Dados Biográficos, com os seguintes pontos:

SITUAÇÕES DE DISTRESS PSICOLÓGICO

- 1) Conte situações de Distress Psicológico em sua infância e adolescência.
- 2) Relate situações de Distress Psicológico no trabalho.

ESTRATÉGIAS DE COPING (EUCOPING e/ou DISCOPING)

- 3) Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e torná-lo resiliente? Ou, por outro lado, até que ponto a família é (ou foi) a geradora do Discoping?
- 4) Até que ponto a família atual é/ou foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico em seu trabalho e torná-lo resiliente?
- 5) Qual a influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar-se resiliente?

IMAGINAÇÃO DOS PROFESSORES COM E SEM SUCESSO

- 6) Fale-me de sua estratégia profissional com ou sem Imaginação.
- 7) Relate imaginações noturnas e/ou Hipnagogia utilizadas para resolver problemas.
- 8) Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?

QUAL O MOTIVO DE TER ALCANÇADO, OU NÃO, O SUCESSO

- 9) Conte o motivo de ter ou não alcançado o Sucesso.

QUAIS OS PROFESSORES COM BURNOUT OU RESILIÊNCIA

- 10) Diante do Distress Psicológico você chegou ao Burnout, ou enfrentou esse mal com Resiliência?

Além disso, a prioridade qualitativa deve-se ao fato das questões orientarem este trabalho na descoberta dos pensamentos, dos sentimentos e as crenças (portanto, as representações sociais, positivas ou negativas) da comunidade envolvida no ensino do Estado de São Paulo e outros estados do Brasil. As representações sociais são refletidas em matrizes pelos discursos¹⁴ dos entrevistados. Os discursos dos entrevistados estão refletidos nos resultados abaixo, e em seguida foram analisados com as referências da literatura, para supor as tendências positivas ou negativas. Essas tendências são transferidas para Matrizes, onde 1 é positivo e -1 é negativo, fundamentado em CARVER E CONNOR-SMITH (2010); DEMARZO E CAMPAYO (2015).

4.4. Hipóteses Descritivas

- Central

As ações de Imaginação evocadas na Resiliência de professores de Ensino Fundamental e Médio, na posição de educadores, podem ser caracterizadas por depoimentos na medida em que fatores geradores de Distress se aproximam de Burnout chegando à Resiliência são identificados e caracterizados pelas respostas, qualificadas em

matrizes, de modo que a Resiliência Psicológica, bem como a autorrealização profissional e vocacional sejam dimensões observadas num *vasto continuum* de ações imaginárias.

- Complementares

Os discursos de maior relevância representam um protocolo eficaz para avaliar qualitativamente os aspectos positivos e/ou negativos, com as dimensões imaginárias na evocação de Resiliência em professores de Ensino Fundamental e Médio.

4.5. Justificativa

Quando a incerteza surge no comportamento do professor sob difíceis condições de trabalho, com limitadas condições de ação e escolhas, e as dificuldades aumentam é mais do que justificada a necessidade de evocar Resiliência, com muita Imaginação, para não só superar o Distress Psicológico, como também superar a falta de liberdade de ação e de escolhas. Para adicionar justificativas, cabe aqui a referência de Kant (1724-1804), que destacou o valor da Imaginação, termo que classificou como Faculdade de Imaginação, já que essa ação está em praticamente todas as ações mentais. É com essas justificativas que esta pesquisa expõe as experiências e meios de Imaginação que professores utilizaram para atingirem a verdadeira eficiência para estimular o desejo de saber dos alunos desde a infância até a juventude, que é considerada uma das mais importantes no desenvolvimento pessoal.

O pressuposto, ou hipótese, é de que nas narrativas dos professores a respeito do que fizeram para superar as dificuldades da transmissão de conhecimentos revele a arquitetura que interliga a Imaginação com a ação de Resiliência exposto de modo integral na figura 1.

4.6 - Limites Éticos Da Pesquisa

Nesta investigação todos os procedimentos foram realizados seguindo as normas estabelecidas pelo comitê responsável pela ética nas pesquisas com seres humanos.

O professor foi plenamente informado desde o primeiro contato até a entrevista. Foi orientado também sobre as futuras ações a serem tomadas com seus depoimentos. Vale salientar que a participação foi voluntária, sem limite de idade. A entrevista pode ser interrompida a qualquer momento, sendo que a não autorização para uso de parte ou de todo o material para pesquisa não implica que o entrevistado não seria atendido no projeto. Além disso, o sigilo está garantido e sua identidade não será revelada sob nenhuma hipótese. O material coletado na pesquisa poderá ser utilizado em uma futura publicação em livro e/ou revista científica, mas, novamente, reforça-se o sigilo, pois em nenhum momento sua identidade será revelada. A pesquisa não trará nenhum risco ao participante e não será oferecida qualquer vantagem financeira. Se for necessário um encaminhamento para algum atendimento, ele será feito pelo pesquisador e será oferecido de forma gratuita.

4.7. Procedimentos.

Após a identificação dos professores, os quais estão cientes dos requisitos desta pesquisa foram realizadas as entrevistas na escola, com o consentimento da direção da escola em que atua, ou em outro local e horário escolhido pelo professor. As entrevistas duraram aproximadamente setenta minutos. Para maior liberdade e segurança do entrevistado as respostas serão gravadas e não filmadas.

Termo de Autorização da Instituição aprovada pela comissão ética da USP confirmando o resguardo de privacidade dos pacientes. ANEXO 1.

O próximo passo é expor os resultados de todos os entrevistados, questão por questão.

AVALIAÇÃO DAS RESPOSTAS DOS PROFESSORES NAS ENTREVISTAS

As 10 respostas dos 10 professores entrevistados foram classificadas e sistematizadas de acordo com as 3 Matrizes citadas: Matriz Transacional de Coping de Lazarus e Folkman (1984), Matriz de Evolução Stress-Coping de Vasconcellos (2016) e a Matriz sobre Uso de Imaginação de Galegos, 2019.

MATRIZ TRANSACIONAL DE COPING

(Lazarus and Folkman, 1984)

	VARIÁVEIS	SUJEITO
1	Evento de Stress Todas as variáveis presentes na narrativa que apontam para algum tipo de sobrecarga ou conflito stressante	
2	Variáveis antecedentes imediatas Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes um pouco antes do conflito stressante acontecer	
3	Variáveis antecedentes de longo prazo Tudo que existe antes da situação de stress e tem duração relativa de longo prazo.	
4	Variáveis de consequência imediata Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes durante e/ou um pouco depois do conflito stressante acontecer;	
5	Variáveis de consequências de longo prazo Mudanças a longo prazo e duradouras que podem ser identificadas depois de um conflito.	
6	Variável Tempo Se a variável concorre com o conflito estressante anterior ou posterior	
7	Variável Duração Se a variável é imediata e de curta duração, ou distante e duradoura.	

8	Negação Recusa em acreditar que um stressor exista, ou agir como se isso não fosse real ou não tivesse acontecido. É o oposto, a aceitação da realidade.	
9	Separação de Comportamento Desistir fisicamente ou se afastar do esforço da tentativa de alcançar a meta que o stressor está interferindo.	
10	Separação Mental Desistir psicologicamente de uma meta que está ameaçada. Isso normalmente envolve empenho nas tentativas de obter uma satisfação substituta através de atividades de distração	
11	Uso de drogas ou álcool Se separar do stressor através do uso de álcool ou outras drogas.	
12	Humor Rir e brincar sobre a situação stressante (ver também distanciamento)	
13	Redução da tensão Se libertar de uma situação stressante através de relaxamento ou exercício.	
14	Foco na expressão livre das emoções Se concentrar em se expressar nos sentimentos que aborrecem.	
15	Confiança na religião Rezar, assim como procurar e confiar num poder espiritual superior.	
16	Aceitação da responsabilidade Assumir que o problema pode ter sido trazido por si mesmo.	
17	Aceitação da realidade Aceitar e viver com o fato de que um evento stressor tem ocorrido, é real e não pode ser mudado.	

18	Procura por suporte social Conselhos, assistência ou informação que ajudem a lidar com o stressor.	
19	Coping de Contenção Esperar um pouco pela oportunidade apropriada para se apresentar, e não agir prematuramente.	
20	Coping de Confronto Ficar de pé, procurar assertivamente satisfazer as necessidades e desejos e tentar mudar ativamente o comportamento dos outros.	
21	Supressão de atividades competitivas Colocar outros projetos de lado, tentar evitar se distrair com outros eventos, até mesmo deixar outras coisas declinarem, se necessário, no sentido de lidar com o stressor. Geralmente isso tende a suprimir o envolvimento em atividades ou pensamentos competitivos.	
22	Autocontrole Tentar manter os sentimentos para si mesmo.	
23	Planejamento Pensar como lidar (coping) com estratégias, selecionar e decidir como os passos serão implementados.	
24	Coping ativo Tentativa ativa de remover ou contornar uma situação stressante, ou melhorar seus efeitos. As técnicas incluem ter uma ação direta, aumentar o esforço e executar um plano de coping com passos razoáveis.	
25	Coping focado na emoção Tentativa de reduzir o aborrecimento ou desconforto associado a uma situação stressante, sem tentar ativamente mudá-la. Algumas formas de coping focadas na emoção envolvem a preservação de uma avaliação mais ou menos precisa dos fatos ou da situação, mas mudam outros aspectos da avaliação.	
26	Coping focado no problema Analisar os fatores que desencadeiam o conflito e	

	concentrar-se nas potenciais estratégias para resolução	
--	---	--

USO DA IMAGINAÇÃO
(Galegos, 2019)

	Tipo	Professor 1
1	Sonho É uma atividade cerebral inconsciente.	
2	Devaneio É sonhar acordado.	
3	Fantasia Imaginar-se em condições fictícias.	
4	Imaginação É o trabalho mental em tempo integral.	
5	Hipnagogia É o sonhar quase dormindo.	
6	Alucinação hipnopômpica É o sonhar quase acordando.	

MATRIZ DE STRESS-COPING
(Vasconcellos, 2016)

	Evolução / Processo	Professor 1
1	Stress Todos os eventos geradores de Stress	
2	Distress	

	Todos os eventos de stress que causaram sofrimento	
3	Eustress Todos os eventos de stress que geraram prazer, satisfação	
4	Distress-Eustress Todos os eventos que primeiramente geraram sofrimento mas, ao final se demonstraram como fontes de prazer	
5	Distress-Distress Todos os eventos de stress que continuamente geraram sofrimento	
6	Distress-Eucoping Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação.	
7	Distress-Dis coping Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de combate ineficiente.	
8	Eustress-Distress Quando uma situação prazerosa de stress resulta em um sofrimento	
9	Eustress-Eustress Quando uma situação prazerosa de stress permanece prazerosa	
10	Eustress - Dis coping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina	
11	Eustress - Eucoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress.	

12	Coping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress	
13	Discoping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress mas que não alcança esse efeito desejado	
14	Eu coping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress e que alcança esse efeito desejado	
15	Discoping-Eu coping A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação.	
16	Discoping-Discoping A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto e no decorrer do tempo não gerou alegria e satisfação.	
17	Eu coping-Discoping Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante passa a ser ineficaz e irrelevante para tal.	
18	Eu coping-Eu coping Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante continua sendo eficaz e relevante para tal.	
19	Discoping-Distress Quando uma estratégia ineficaz de coping gera uma situação de stress desagradável	
20	Discoping-Eustress Quando uma estratégia, em princípio é sentida como desagradável e até ineficaz, porém, gera um nível agradável de stress	

21	Eu coping-Distress	
	A estratégia de coping, apesar de eficaz gera um novo estado de stress, negativo para o organismo	
22	Eu coping-Eustress	
	A estratégia processada gera um estado de alívio prazeroso, porém com forte ativação de stress	

4.8. Hipóteses Descritivas

- Central

As ações de Imaginação evocadas na Resiliência de professores de Ensino Fundamental e Médio, na posição de educadores, podem ser caracterizadas por depoimentos na medida em que fatores geradores de Distress se aproximam de Burnout chegando à Resiliência são identificados e caracterizados pelas respostas, qualificadas em matrizes, de modo que a Resiliência Psicológica, bem como a autorrealização profissional e vocacional sejam dimensões observadas num *vasto continuum* de ações imaginárias.

- Instrumentos Complementares

As questões esclarecidas...

Os discursos de maior relevância representam um protocolo eficaz para avaliar qualitativamente os aspectos positivos e/ou negativos, com as dimensões imaginárias na evocação de Resiliência em professores de Ensino Fundamental e Médio.

4.9 - Justificativa

Quando a incerteza surge no comportamento do professor sob difíceis condições de trabalho, com limitadas condições de ação e escolhas, e as dificuldades aumentam é mais do que justificada a necessidade de evocar Resiliência, com muita Imaginação, para não só superar o Distress Psicológico, como também superar a falta de liberdade de ação e de

escolhas. Para adicionar justificativas, cabe aqui a referência de Kant (1724-1804), que destacou o valor da Imaginação, termo que classificou como Faculdade de Imaginação, já que essa ação está em praticamente todas as ações mentais. É com essas justificativas que esta pesquisa expõe as experiências e meios de Imaginação que professores utilizaram para atingirem a verdadeira eficiência para estimular o desejo de saber dos alunos desde a infância até a juventude, que é considerada uma das mais importantes no desenvolvimento pessoal.

O pressuposto, ou hipótese, é de que nas narrativas dos professores a respeito do que fizeram para superar as dificuldades da transmissão de conhecimentos revele a arquitetura que interliga a Imaginação com a ação de Resiliência exposto de modo integral na figura 1.

O próximo passo é expor os resultados de todos os entrevistados, questão por questão.

V - RESULTADOS DAS ENTREVISTAS

Dados biográficos, com os seguintes pontos:

PROFESSOR 1

1) Conte situações de Distress Psicológico em sua infância e adolescência.

RESPOSTA 1 PROF. 1 – O Distress mais prolongado que tive aconteceu quando eu era criança. Foi no período que minha mãe teve transtorno bipolar. Ela teve uma crise dessa doença que se agravou e estava tendo comportamentos muito estranhos. Eu não entendia do que se tratava; ela falava coisas que eu não entendia; falava coisas muito místicas, saía e não voltava pra casa, ou voltava tarde. Meu pai tinha que sair do trabalho para procurá-la e ele gastava mais dinheiro do que tinha. Então eu ficava inseguro. Isso foi muito forte. No estopim, quando ela foi para Espírito Santo, onde mora sua família, eu fui junto. Os problemas começaram a se agravar e eu me lembro de que escolhi me afastar. Eu mergulhei nos estudos e ficava na casa de uma tia, que era num bairro vizinho. Eu não queria saber de notícias, até a sua melhora.

Na adolescência tive um Stress não tão intenso, mas quando frequentava um curso regular do ensino médio, ocorreu um Distress prolongado por dois anos causado pela rotina apertada. Foi mais um desgaste físico e psicológico causado pelo estudo, mas nessa situação eu suportei até a conclusão do curso. Nesse período, eu dormia apenas 5 horas por noite, incluindo os sábados e domingos, porque eu participava de eventos culturais. Após esse período, o terceiro ano era muito mais tranquilo e desenvolvi atividades sobre ansiedade.

2) Relate situações de Distress Psicológico no trabalho.

RESPOSTA 2 PROF. 1 Um dos empregos que mais causou Distress prolongado foi logo nos primeiros anos da graduação, quando trabalhei como auxiliar de física, num colégio enorme, badalado, onde eu tinha uma carga horária de 20 horas semanais, emprego este que eu conciliava com a graduação. Era a primeira escola em que iria trabalhar, mas eu já havia dado aulas particulares. O ritmo da escola era muito intenso. No começo fiquei muito motivado, porque a escola tinha uma estrutura fenomenal, os alunos eram excelentes, mas com o tempo ocorreram situações que não me agradavam que se repetiam e elas foram minando minhas energias. As atividades eram: primeiro eu tinha que arrumar o laboratório, para todas as aulas de experiência, e muitas vezes o equipamento dava problemas e eu tinha que entrar em contato com o fornecedor, coisas do tipo, para preparar na data. Ficava sempre uma sensação pesada, pois eu ficava com medo de errar. A chefe era muito exigente e não admitia falhas. Era uma política da escola. Como era o começo e havia umas falhas no equipamento da escola, no gerador de Vander Graf, que não estava gerando eletricidade estática, então eu ligava para o fornecedor, fazia o que ele falava, mas não funcionava, até que funcionou e não mexi mais, porém no dia seguinte durante a aula, quando foi acionado o equipamento não funcionou porque a eletricidade não apareceu. Esse é apenas um dos episódios que envolviam prazos e garantia do, que eu não sabia como lidar naquele momento. Então foram seis meses ocorrendo vários problemas. O primeiro mês correu bem, mas a partir do segundo entrei em atrasos consecutivos, e minha chefe ficava cobrando. Como consequência, eu errava em resoluções simples de física com os alunos. Minha cabeça ficou “pesada” por causa disso.

3) Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e torná-lo resiliente? Ou, por outro lado, até que ponto a família é (ou foi) a geradora do Discoping?

RESPOSTA 3 PROF. 1 – *Existem pontos fundamentais, em que o apoio de minha família foi fundamental, para superar situações de Distress. Na infância houve esse episódio que relatei de minha mãe (sofria de transtorno bipolar), o qual eu não entendia. O apoio veio de meu pai, de minha avó paterna, e de minha tia, na falta de minha mãe. Essa tia me deixava tranquila; dizia que estava o problema de minha mãe estava sob controle e isso me permitia estudar mais. A superação ocorreu quando minha mãe melhorou.*

Na adolescência, o apoio minha mãe foi crucial, pois eu sofria de acnes enormes, que me incomodava muito, pois minha aparência provocava gozações dos colegas na escola. Quando queria namorar, esse problema me deixava inseguro para conversar com elas. Mas minha mãe me apoiava dizendo que isso era passageiro, que eu valia mais que minha aparência, quando levava os “fora” das menininhas. Também, quando namorei uma menina e ela me dispensou, minha mãe me consolou.

4) Até que ponto a família atual é/ou foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico em seu trabalho e torná-lo resiliente?

RESPOSTA 4 PROF. 1 – *A minha família atual é a mesma, pois ainda não casei. Mas eu tenho uma família que está mais próxima de mim, fisicamente, geograficamente, que é a minha namorada e meus amigos. No trabalho, o maior apoio que recebo de minha namorada e de meus amigos é ter alguém que ouça minhas reclamações sem me questionar, naquele momento, mas quando estou mais tranquilo minha namorada costuma conversar comigo sobre os problemas, fazendo com que eu pense a respeito e pondere com mais lucidez. A morte de meu pai ocorreu há três meses e a pessoa que mais me confortou foi minha namorada; meu irmão também me ajudou a superar essa perda. Ele é muito carinhoso e prestativo. Agora estamos mais próximos e fazemos muita coisa juntos.*

5) Qual a influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar-se resiliente?

RESPOSTA 5 PROF. 1 – *Eu fui criado no Catolicismo, mas passei a juventude como ateu. Na mocidade encontrei pessoas que praticavam Catolicismo, assim fiquei mais coerente, e me converti de novo. Foi no Catolicismo que aprendi com essas pessoas, já na vida adulta, o desenvolvimento das virtudes, em especial a fortaleza, que irá garantir nossa Resiliência. Ela é incentivada através da educação de sua vontade. Você faz o que deve fazer; você cumpre o seu dever, um dever que você vislumbra racionalmente, ainda que do ponto de vista do gosto e do ponto de vista das sensações não seja tão agradável. Na história do Catolicismo há um personagem, que vem passar um mau bocado, aqui na Terra, e tendo o poder de não sofrer tudo isso, ele opta por sofrer, ele escolhe por ser um masoquista, porque ele vê um sentido nisso e tem uma função. Pensar sobre isso, através do que foi ensinado para mim, dá muita força, para continuar fazendo, cumprindo o dever, ainda que existam aspectos concretos que são a contragosto. Se não fosse esse ensinamento, eu não teria alcançado muita coisa do que consegui. O pensamento de desistir muitas vezes ocorre, mas é nesses momentos que recebo o apoio divino para vencer.*

6) Fale-me de sua estratégia profissional com ou sem Imaginação.

RESPOSTA 6 PROF. 1 – *Minha atividade profissional está concentrada em estudar e planejar como ensinar. Agora dentro desse processo há uma autoavaliação. Ao cabo de um ano letivo o recurso da imaginação é usado desde a primeira aula até a última e durante minhas férias, em alguns momentos, uso-a mais frequentemente; em outros não tanto. O momento ápice da Imaginação é no planejamento, quando uso de todo meu conhecimento de vida, dos estudos, para formar um curso “totalmente” novo, a novidade está no dia da preparação. Um dos problemas que enfrento está na preparação das aulas de matemática. Os alunos não suportam o ano inteiro sentados na cadeira em abstrações matemáticas. Eles sentem muito incômodo. Uma das ideias que surgiu há dois anos foi a introdução de uma gincana, que é de atividade física e conhecimento matemático. A novidade é mostrar aos alunos o prazer de estudar e estar bem fisicamente, para vencer com o grupo. Nunca copio*

planejamentos do passado. Nunca faço provas iguais. Eu uso a Imaginação também quando um aluno não está entendendo a aula. Nessa situação, eu penso o que posso usar para fazer esse aluno entender. Eu vou explicar de modo diferente para esse aluno. O método é criado naquele caso o que eu mais uso é aproveitar as preferências desse aluno, para associar os dados da aula com suas ideias em outras áreas. Se os outros alunos não entenderem a explicação, eu esclareço: vocês já entenderam, agora é com ele.

7) Relate imaginações noturnas e/ou Hipnagogia utilizadas para resolver problemas.

RESPOSTA 7 PROF. 1– Eu não tenho muito para relatar, mas houve um caso no ensino médio. Estava tentando resolver um exercício de conjuntos matemáticos; eu estava pensando exaustivamente e não chegava à solução. Nisso, eu dormi sentado e quando acordei eu descobri a solução. Hoje não me lembro de problemas a serem resolvidos. Hoje também uso os sites de internet.

8) Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?

RESPOSTA 8 PROF. 1 – Eu divago muito. Por exemplo, durante as aulas, ele não prejudica minha concentração. Por exemplo, um trecho do que foi exposto me provoca um encadeamento de pensamentos; aí eu entro no mundo próprio, resolvo esse encadeamento. Às vezes, tenho uma impressão engraçada: meu cérebro faz piadas com as coisas que escuto, dou risadas, ninguém entende, mas volto ao normal, resgatando as palavras que foram expostas e retomo o fio da meada de novo. Eu completo o cenário muito cedo. O professor começa uma exposição e eu já sei o resultado. Gosto de assistir filmes, não de Hollywood, que você precisa pensar para chegar ao final antes que aconteça. Isso só acontece quando estou relaxado. Quando estou Distressado não consigo resolver problemas. Quando isso ocorre fico assustado e limitado. Diante disso, eu fujo, em parte, e volto para o cotidiano.

9) Conte o motivo de ter ou não alcançado o Sucesso.

RESPOSTA 9 PROF. 1 – *Uma situação que eu não obtive sucesso aconteceu no ano passado. Pela primeira vez, consegui três turmas para lecionar aulas de física, em escola particular, e não consegui fazer o que esperava porque eu não tive energia, ou determinação suficiente, para criar um ambiente necessário para obter as condições que permitissem o aprendizado, que eu havia preparado. Os alunos da escola conversam bastante; tem uma série de comportamentos que atrapalham a aula. Num determinado momento, gastei muita energia para que eles colaborassem na aula, mas na insistência eu me desanimei e perdi a pretensão de fazer com que o comportamento fosse outro. Com isso, eu caí por longos meses num sentimento que eu achava que eles é que tinham que se organizar, para que eu pudesse dar aula, e não eu que deveria provocar para acertar a organização deles. Esse pensamento não funciona, mas é uma desculpa que surgiu para eu economizar minha própria energia. Aí fui tomando consciência da questão ao longo dos meses e finalmente consegui reestabelecer a ordem. Isso foi um processo penoso, depois de meses enfrentando um comportamento muito fora do esperado, você restaurar a ordem. Aí todo o trabalho, ou quase todo, foi perdido nesse período. Só não foi totalmente perdido, porque às vezes a mudança nos planos nos fornece frutos, mas é que poderia ter sido melhor. Percebi que os laços afetivos entre os brasileiros são o melhor do mundo, mas o rendimento restrito em ciências poderia ter sido melhor nesse período.*

Agora, que eu tive sucesso. As gincanas de matemática tiveram grande sucesso, superando todos os obstáculos. Quando falei para o meu coordenador sobre a ideia, ele não concordou, pois eu precisava de quatro monitores. Então falei com o coordenador pedagógico da escola que me deu todo apoio possível e ele conseguiu um membro da biblioteca para colaborar. Os demais consegui com meus colegas. As crianças entram muito no jogo. Fazem hino de guerra, torcem para que os colegas cheguem ao máximo de conhecimento e preparo físico. Mesmo sendo duas horas de ação, o processo envolve no mínimo um mês e meio. Isso me deixa bastante satisfeito, pois eles aprendem mais.

10) Diante do Distress Psicológico você chegou ao Burnout, ou enfrentou esse mal com Resiliência?

RESPOSTA 10 PROF. 1 – *A Resiliência é uma qualidade recente para mim, mas ainda não atinge todas as atividades. Em meu trabalho, cheguei várias vezes ao fundo do*

poço. Sofri, durante o curso técnico que eu dava aulas numa escola de atividades culturais, onde cansei e desisti. Tive no segundo ano da graduação em Física, quando eu ficava dormindo e não ia para a aula. Certo dia uma colega me disse: “você tem que comprar comida”. Para chegar nessa queda, eu extrapolei muito. Hoje eu consigo perceber melhor as minhas limitações e procuro outra estratégia diferente. Agora consigo administrar minhas atividades. Agora aprendi a falar “não”. Você não consegue executar tudo em sua vida; nós não podemos dizer apenas “sim”. Nós temos que estar sempre caminhando sem desgastes exagerados.

Agora as respostas serão analisadas utilizando Matriz Transacional de Coping (LAZARUS E FOLKMAN, 1984)

MATRIZ TRANSACIONAL DE COPING

Lazarus and Folkman (1984).

	VARIÁVEIS	Professor 1
1	<p>Evento de Stress</p> <p>Todas as variáveis presentes na narrativa que apontam para algum tipo de sobrecarga ou conflito stressante</p>	<p>- “O Distress mais prolongado que tive aconteceu quando eu era criança. Foi no período que minha mãe teve transtorno bipolar. Ela teve uma crise dessa doença que se agravou e estava tendo comportamentos muito estranhos. Eu não entendia do que se tratava; ela falava coisas que eu não entendia; falava coisas muito místicas, saía e não voltava pra casa, ou voltava tarde. Meu pai tinha que sair do trabalho para procurá-la e ele gastava mais dinheiro do que tinha. Então eu ficava inseguro. Isso foi muito forte.”.</p> <p>- “Um dos empregos que mais causou Distress prolongado foi logo nos primeiros anos da graduação, quando trabalhei como auxiliar de física, num colégio enorme, badalado, onde eu tinha uma carga horária de 20 horas semanais, emprego este que eu conciliava com a graduação. Era a primeira escola em que iria trabalhar, mas eu já havia dado aulas particulares. O ritmo da escola era muito intenso. No começo fiquei muito motivado, porque a escola tinha uma estrutura fenomenal, os alunos eram excelentes, mas com o tempo ocorreram situações que não me agradavam que se repetiam e elas foram minando minhas energias. As atividades eram: primeiro eu</p>

		<p>tinha que arrumar o laboratório, para todas as aulas de experiência, e muitas vezes o equipamento dava problemas e eu tinha que entrar em contato com o fornecedor, coisas do tipo, para preparar na data. Ficava sempre uma sensação pesada, pois eu ficava com medo de errar. A chefe era muito exigente e não admitia falhas. Era uma política da escola. Como era o começo e havia umas falhas no equipamento da escola, no gerador de Vander Graf, que não estava gerando eletricidade estática, então eu ligava para o fornecedor, fazia o que ele falava, mas não funcionava, até que funcionou e não mexi mais, porém no dia seguinte durante a aula, quando foi acionado o equipamento não funcionou porque a eletricidade não apareceu. Esse é apenas um dos episódios que envolviam prazos e garantia do, que eu não sabia como lidar naquele momento. Então foram seis meses ocorrendo vários problemas. O primeiro mês correu bem, mas a partir do segundo entrei em atrasos consecutivos, e minha chefe ficava cobrando. Como consequência, eu errava em resoluções simples de física com os alunos. Minha cabeça ficou “pesada” por causa disso.”</p> <p>- “A morte de meu pai ocorreu há três meses”</p>
2	<p>Variáveis antecedentes imediatas</p> <p>Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes um pouco antes do conflito stressante acontecer</p>	<p>- O Distress mais prolongado que tive aconteceu quando eu era criança. Foi no período que minha mãe teve transtorno bipolar. Ela teve uma crise dessa doença que se agravou e estava tendo comportamentos muito estranhos. Eu não entendia do que se tratava; ela falava coisas que eu não entendia; falava coisas muito místicas, saía e não voltava pra casa, ou voltava tarde. Meu pai tinha que sair do trabalho para procurá-la e ele gastava mais dinheiro do que tinha. Então eu ficava inseguro. Isso foi muito forte. No estopim, quando ela foi para Espírito Santo, onde mora sua família, eu fui junto. Os problemas começaram a se agravar e eu me lembro de que escolhi me afastar. Eu mergulhei nos estudos e ficava na casa de uma tia, que era num bairro vizinho. Eu não queria saber de notícias, até a sua melhora.</p>
3	Variáveis antecedentes de	<p>- quando ela foi para Espírito Santo, onde mora sua família, eu fui junto. Os problemas</p>

	<p>longo prazo</p> <p>Tudo que existe antes da situação de stress e tem duração relativa de longo prazo.</p>	<p><i>começaram a se agravar e eu me lembro de que escolhi me afastar. Eu mergulhei nos estudos e ficava na casa de uma tia, que era num bairro vizinho. Eu não queria saber de notícias, até a sua melhora..</i></p> <p><i>- Na adolescência, o apoio minha mãe foi crucial, pois eu sofria de acnes enormes, que me incomodava muito, pois minha aparência provocava gozações dos colegas na escola. Quando queria namorar, esse problema me deixava inseguro para conversar com elas. Mas minha mãe me apoiava dizendo que isso era passageiro, que eu valia mais que minha aparência, quando levava os “fora” das menininhas. Também, quando namorei uma menina e ela me dispensou, minha mãe me consolou.</i></p>
4	<p>Variáveis de consequência imediata</p> <p>Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes durante e/ou um pouco depois do conflito stressante acontecer;</p>	<p><i>- Na adolescência, o apoio minha mãe foi crucial, pois eu sofria de acnes enormes, que me incomodava muito, pois minha aparência provocava gozações dos colegas na escola. Quando queria namorar, esse problema me deixava inseguro para conversar com elas. Mas minha mãe me apoiava dizendo que isso era passageiro, que eu valia mais que minha aparência, quando levava os “fora” das menininhas. Também, quando namorei uma menina e ela me dispensou, minha mãe me consolou.</i></p>
5	<p>Variáveis de consequências de longo prazo</p> <p>Mudanças a longo prazo e duradouras que podem ser identificadas depois de um conflito.</p>	<p><i>- A minha família atual é a mesma, pois ainda não casei. Mas eu tenho uma família que está mais próxima de mim, fisicamente, geograficamente, que é a minha namorada e meus amigos. No trabalho, o maior apoio que recebo de minha namorada e de meus amigos é ter alguém que ouça minhas reclamações sem me questionar, naquele momento, mas quando estou mais tranquilo minha namorada costuma conversar comigo sobre os problemas, fazendo com que eu pense a respeito e pondere com mais lucidez. A morte de meu pai ocorreu há três meses e a pessoa que mais me confortou foi minha namorada; meu irmão também me ajudou a superar essa perda. Ele é muito carinhoso e prestativo. Agora estamos mais próximos e fazemos muita coisa juntos.</i></p>

6	<p>Variável Tempo</p> <p>Se a variável concorre com o conflito estressante anterior ou posterior</p>	<p>- ocorreu um Distress prolongado por dois anos causado pela rotina apertada. Foi mais um desgaste físico e psicológico causado pelo estudo, mas essa situação eu suportei até a conclusão do curso. Nesse período, eu dormia apenas 5 horas por noite, incluindo os sábados e domingos, porque eu participava de eventos culturais.</p> <p>- Um dos empregos que mais causou Distress prolongado foi logo nos primeiros anos da graduação, quando trabalhei como auxiliar de física, num colégio enorme, badalado, onde eu tinha uma carga horária de 20 horas semanais, emprego este que eu conciliava com a graduação</p>
7	<p>Variável Duração</p> <p>Se a variável é imediata e de curta duração, ou distante e duradoura.</p>	<p>- Na infância houve esse episódio que relatei de minha mãe (sofia de transtorno bipolar), o qual eu não entendia. O apoio veio de meu pai, de minha avó paterna, e de minha tia, na falta de minha mãe. Essa tia me deixava tranquila; dizia que estava o problema de minha mãe estava sob controle e isso me permitia estudar mais. A superação ocorreu quando minha mãe melhorou.</p> <p>Na adolescência, o apoio minha mãe foi crucial, pois eu sofria de acnes enormes, que me incomodava muito, pois minha aparência provocava gozações dos colegas na escola. Quando queria namorar, esse problema me deixava inseguro para conversar com elas. Mas minha mãe me apoiava dizendo que isso era passageiro, que eu valia mais que minha aparência, quando levava os “fora” das menininhas. Também, quando namorei uma menina e ela me dispensou, minha mãe me consolou.</p>
8	<p>Negação</p> <p>Recusa em acreditar que um stressor exista, ou agir como se isso não fosse real ou não tivesse acontecido. É o oposto, a aceitação da realidade.</p>	<p>- “...eu me lembro de que escolhi me afastar. Eu mergulhei nos estudos e ficava na casa de uma tia, que era num bairro vizinho. Eu não queria saber de notícias, até a sua melhora.”</p>

9	<p>Separação de Comportamento</p> <p>Desistir fisicamente ou se afastar do esforço da tentativa de alcançar a meta que o stressor está interferindo.</p>	<p>- “ Em meu trabalho, cheguei várias vezes ao fundo do poço. Sofri, durante o curso técnico que eu dava aulas numa escola de atividades culturais, onde cansei e desisti. Tive no segundo ano da graduação em Física, quando eu ficava dormindo e não ia para a aula. Certo dia uma colega me disse: “você tem que comprar comida”. Para chegar nessa queda, eu extrapolei muito”.</p>
10	<p>Separação Mental</p> <p>Desistir psicologicamente de uma meta que está ameaçada. Isso normalmente envolve empenho nas tentativas de obter uma satisfação substituta através de atividades de distração</p>	<p>- Pensar sobre isso, através do que foi ensinado para mim, dá muita força, para continuar fazendo, cumprindo o dever, ainda que existam aspectos concretos que são a contragosto. Se não fosse esse ensinamento, eu não teria alcançado muita coisa do que consegui. O pensamento de desistir muitas vezes ocorre, mas é nesses momentos que recebo o apoio divino para vencer.</p>
11	<p>Uso de drogas ou álcool</p> <p>Se separar do stressor através do uso de álcool ou outras drogas.</p>	<p>- Não procede.</p>
12	<p>Humor</p> <p>Rir e brincar sobre a situação stressante (ver também distanciamento)</p>	<p>- Às vezes, tenho uma impressão engraçada: meu cérebro faz piadas com as coisas que escuto, dou risadas, ninguém entende, mas volto ao normal, resgatando as palavras que foram expostas e retomo o fio da meada de novo. Eu completo o cenário muito cedo. O professor começa uma exposição e eu já sei o resultado. Gosto de assistir filmes, não de Hollywood, que você não precisa pensar para chegar ao final antes que aconteça. Isso só acontece quando estou relaxado. Quando estou Distressado não consigo resolver problemas. Quando isso ocorre fico assustado e limitado. Diante disso, eu fujo, em parte, e volto para o cotidiano.</p>
13	<p>Redução da tensão</p> <p>Se libertar de uma situação stressante através de relaxamento ou exercício.</p>	<p>- No trabalho, o maior apoio que recebo de minha namorada e de meus amigos é ter alguém que ouça minhas reclamações sem me questionar, naquele momento, mas quando estou mais tranquilo minha namorada costuma conversar comigo sobre os problemas, fazendo com que eu pense a respeito e pondere com mais lucidez. A</p>

		<i>morte de meu pai ocorreu há três meses e a pessoa que mais me confortou foi minha namorada; meu irmão também me ajudou a superar essa perda. Ele é muito carinhoso e prestativo. Agora estamos mais próximos e fazemos muita coisa juntos.</i>
14	<p>Foco na expressão livre das emoções</p> <p>Se concentrar em se expressar nos sentimentos que aborrecem.</p>	<p><i>- Eu não tenho muito para relatar, mas houve um caso no ensino médio. Estava tentando resolver um exercício de conjuntos matemáticos; eu estava pensando exaustivamente e não chegava à solução. Nisso, eu dormi sentado e quando acordei eu descobri a solução. Hoje não me lembro de problemas a serem resolvidos. Hoje também uso os sites de internet.</i></p> <p><i>- O Distress mais prolongado que tive aconteceu quando eu era criança. Vide detalhes na resposta 1.</i></p>
15	<p>Confiança na religião</p> <p>Rezar, assim como procurar e confiar num poder espiritual superior.</p>	<p><i>- – Eu fui criado no Catolicismo, mas passei a juventude como ateu. Na mocidade encontrei pessoas que praticavam Catolicismo, assim fiquei mais coerente, e me converti de novo. Foi no Catolicismo que aprendi com essas pessoas, já na vida adulta, o desenvolvimento das virtudes, em especial a fortaleza, que irá garantir nossa Resiliência. Ela é incentivada através da educação de sua vontade. Você faz o que deve fazer; você cumpre o seu dever, um dever que você vislumbra racionalmente, ainda que do ponto de vista do gosto e do ponto de vista das sensações não seja tão agradável. Na história do Catolicismo há um personagem, que vem passar um mau bocado, aqui na Terra, e tendo o poder de não sofrer tudo isso, ele opta por sofrer, ele escolhe por ser um masoquista, porque ele vê um sentido nisso e tem uma função. Pensar sobre isso, através do que foi ensinado para mim, dá muita força, para continuar fazendo, cumprindo o dever, ainda que existam aspectos concretos que são a contragosto. Se não fosse esse ensinamento, eu não teria alcançado muita coisa do que consegui. O pensamento de desistir muitas vezes ocorre, mas é nesses momentos que recebo o apoio divino para vencer..</i></p>
16	<p>Aceitação da responsabilidade</p> <p>Assumir que o problema pode ter sido trazido por si</p>	<p><i>- Eu divago muito. Por exemplo, durante as aulas, ele não prejudica minha concentração. Por exemplo, um trecho do que foi exposto me provoca um encadeamento de pensamentos; aí eu entro no mundo próprio, resolvo esse</i></p>

	mesmo.	<i>encadeamento. Às vezes, tenho uma impressão engraçada: meu cérebro faz piadas com as coisas que escuto, dou risadas, ninguém entende, mas volto ao normal, resgatando as palavras que foram expostas e retomo o fio da meada de novo. Eu completo o cenário muito cedo. O professor começa uma exposição e eu já sei o resultado. Gosto de assistir filmes, não de Hollywood, que você não precisa pensar para chegar ao final antes que aconteça. Isso só acontece quando estou relaxado. Quando estou Distressado não consigo resolver problemas. Quando isso ocorre fico assustado e limitado. Diante disso, eu fujo, em parte, e volto para o cotidiano.</i>
17	Aceitação da realidade Aceitar e viver com o fato de que um evento stressor tem ocorrido, é real e não pode ser mudado.	<i>- Na adolescência, o apoio minha mãe foi crucial, pois eu sofria de acnes enormes, que me incomodava muito, pois minha aparência provocava gozações dos colegas na escola. Quando queria namorar, esse problema me deixava inseguro para conversar com elas. Mas minha mãe me apoiava dizendo que isso era passageiro, que eu valia mais que minha aparência, quando levava os “fora” das menininhas. Também, quando namorei uma menina e ela me dispensou, minha mãe me consolou..</i>
18	Procura por suporte social Conselhos, assistência ou informação que ajudem a lidar com o stressor.	<i>- O apoio veio de meu pai, de minha avó paterna, e de minha tia, na falta de minha mãe. Essa tia me deixava tranquila; dizia que estava o problema de minha mãe estava sob controle e isso me permitia estudar mais. A superação ocorreu quando minha mãe melhorou.</i> <i>- “eu tenho uma família que está mais próxima de mim, fisicamente, geograficamente, que é a minha namorada e meus amigos. No trabalho, o maior apoio que recebo de minha namorada e de meus amigos é ter alguém que ouça minhas reclamações sem me questionar, naquele momento, mas quando estou mais tranquilo minha namorada costuma conversar comigo sobre os problemas, fazendo com que eu pense a respeito e pondere com mais lucidez. A morte de meu pai ocorreu há três meses e a pessoa que mais me confortou foi minha namorada; meu irmão também me ajudou a superar essa perda. Ele é muito carinhoso e prestativo. Agora estamos mais próximos e fazemos muita coisa juntos.</i>

19	<p>Coping de Contenção</p> <p>Esperar um pouco pela oportunidade apropriada para se apresentar, e não agir prematuramente.</p>	<p>- Eu fui criado no Catolicismo, mas passei a juventude como ateu. Na mocidade encontrei pessoas que praticavam Catolicismo, assim fiquei mais coerente, e me converti de novo. Foi no Catolicismo que aprendi com essas pessoas, já na vida adulta, o desenvolvimento das virtudes, em especial a fortaleza, que irá garantir nossa Resiliência. Ela é incentivada através da educação de sua vontade. Você faz o que deve fazer; você cumpre o seu dever, um dever que você vislumbra racionalmente, ainda que do ponto de vista do gosto e do ponto de vista das sensações não seja tão agradável. Na história do Catolicismo há um personagem, que vem passar um mau bocado, aqui na Terra, e tendo o poder de não sofrer tudo isso, ele opta por sofrer, ele escolhe por ser um masoquista, porque ele vê um sentido nisso e tem uma função. Pensar sobre isso, através do que foi ensinado para mim, dá muita força, para continuar fazendo, cumprindo o dever, ainda que existam aspectos concretos que são a contragosto. Se não fosse esse ensinamento, eu não teria alcançado muita coisa do que consegui. O pensamento de desistir muitas vezes ocorre, mas é nesses momentos que recebo o apoio divino para vencer.</p>
20	<p>Coping de Confronto</p> <p>Ficar de pé, procurar assertivamente satisfazer as necessidades e desejos e tentar mudar ativamente o comportamento dos outros.</p>	<p>- Minha atividade profissional está concentrada em estudar e planejar como ensinar. Agora dentro desse processo há uma autoavaliação. Ao cabo de um ano letivo o recurso da imaginação é usado desde a primeira aula até a última e durante minhas férias, em alguns momentos, uso-a mais frequentemente; em outros não tanto. O momento ápice da Imaginação é no planejamento, quando uso de todo meu conhecimento de vida, dos estudos, para formar um curso “totalmente” novo, a novidade está no dia da preparação. Um dos problemas que enfrento está na preparação das aulas de matemática. Os alunos não suportam o ano inteiro sentados na cadeira em abstrações matemáticas. Eles sentem muito incômodo. Uma das ideias que surgiu há dois anos foi a introdução de uma gincana, que é de atividade física e conhecimento matemático. A novidade é mostrar aos alunos o prazer de estudar e estar bem fisicamente, para vencer com o grupo. Nunca copio planejamentos do passado. Nunca faço provas iguais. Eu uso a Imaginação também quando um aluno não está entendendo a aula.</p>

		<p><i>Nessa situação, eu penso o que posso usar para fazer esse aluno entender. Eu vou explicar de modo diferente para esse aluno. O método é criado naquele caso o que eu mais uso é aproveitar as preferências desse aluno, para associar os dados da aula com suas ideias em outras áreas. Se os outros alunos não entenderem a explicação, eu esclareço: vocês já entenderam, agora é com ele.</i></p>
21	<p>Supressão de atividades competitivas</p> <p>Colocar outros projetos de lado, tentar evitar se distrair com outros eventos, até mesmo deixar outras coisas declinarem, se necessário, no sentido de lidar com o stressor. Geralmente isso tende a suprimir o envolvimento em atividades ou pensamentos competitivos.</p>	<p><i>- Uma situação que eu não obtive sucesso aconteceu no ano passado. Pela primeira vez, consegui três turmas para lecionar aulas de física, em escola particular, e não consegui fazer o que esperava porque eu não tive energia, ou determinação suficiente, para criar um ambiente necessário para obter as condições que permitissem o aprendizado, que eu havia preparado. Os alunos da escola conversam bastante; tem uma serie de comportamentos que atrapalham a aula. Num determinado momento, gastei muita energia para que eles colaborassem na aula, mas na insistência eu me desanimei e perdi a pretensão de fazer com que o comportamento fosse outro. Com isso, eu caí por longos meses num sentimento que eu achava que eles é que tinham que se organizar, para que eu pudesse dar aula, e não eu que deveria provocar para acertar a organização deles. Esse pensamento não funciona, mas é uma desculpa que surgiu para eu economizar minha própria energia. Aí fui tomando consciência da questão ao longo dos meses e finalmente consegui reestabelecer a ordem. Isso foi um processo penoso, depois de meses enfrentando um comportamento muito fora do esperado, você restaurar a ordem. Aí todo o trabalho, ou quase todo, foi perdido nesse período. Só não foi totalmente perdido, porque às vezes a mudança nos planos nos fornece frutos, mas é que poderia ter sido melhor. Percebi que os laços afetivos entre os brasileiros são o melhor do mundo, mas o rendimento restrito em ciências poderia ter sido melhor nesse período.</i></p> <p><i>Agora, que eu tive sucesso. As gincanas de matemática tiveram grande sucesso, superando todos os obstáculos. Quando falei para o meu coordenador sobre a ideia, ele não concordou, pois eu precisava de quatro monitores. Então falei</i></p>

		<i>com o coordenador pedagógico da escola que me deu todo apoio possível e ele conseguiu um membro da biblioteca para colaborar. Os demais consegui com meus colegas. As crianças entram muito no jogo. Fazem hino de guerra, torcem para que os colegas cheguem ao máximo de conhecimento e preparo físico. Mesmo sendo duas horas de ação, o processo envolve no mínimo um mês e meio. Isso me deixa bastante satisfeito, pois eles aprendem mais.</i>
22	<p>Autocontrole</p> <p>Tentar manter os sentimentos para si mesmo.</p>	<p>- ocorreu um Distress prolongado por dois anos causado pela rotina apertada. Foi mais um desgaste físico e psicológico causado pelo estudo, mas essa situação eu suportei até a conclusão do curso.</p> <p>- A Resiliência é uma qualidade recente para mim, mas ainda não atinge todas as atividades. Em meu trabalho, cheguei várias vezes ao fundo do poço. Sofri, durante o curso técnico que eu dava aulas numa escola de atividades culturais, onde cansei e desisti. Tive no segundo ano da graduação em Física, quando eu ficava dormindo e não ia para a aula. Certo dia uma colega me disse: “você tem que comprar comida”. Para chegar nessa queda, eu extrapolei muito. Hoje eu consigo perceber melhor as minhas limitações e procuro outra estratégia diferente. Agora consigo administrar minhas atividades. Agora aprendi a falar “não”. Você não consegue executar tudo em sua vida; nós não podemos dizer apenas “sim”. Nós temos que estar sempre caminhando sem desgastes exagerados</p>
23	<p>Planejamento</p> <p>Pensar como lidar (coping) com estratégias, selecionar e decidir como os passos serão implementados.</p>	<p>- Minha atividade profissional está concentrada em estudar e planejar como ensinar. Agora dentro desse processo há uma autoavaliação. Ao cabo de um ano letivo o recurso da imaginação é usado desde a primeira aula até a última e durante minhas férias, em alguns momentos, uso-a mais frequentemente; em outros não tanto. O momento ápice da Imagem é no planejamento, quando uso de todo meu conhecimento de vida, dos estudos, para formar um curso “totalmente” novo, a novidade está no dia da preparação. Um dos problemas que enfrento está na preparação das aulas de matemática. Os alunos não suportam o ano inteiro sentados na cadeira em abstrações matemáticas. Eles sentem muito incômodo. Uma das ideias que surgiu há dois anos foi a</p>

	<p><i>introdução de uma gincana, que é de atividade física e conhecimento matemático. A novidade é mostrar aos alunos o prazer de estudar e estar bem fisicamente, para vencer com o grupo. Nunca copio planejamentos do passado. Nunca faço provas iguais. Eu uso a Imaginação também quando um aluno não está entendendo a aula. Nessa situação, eu penso o que posso usar para fazer esse aluno entender. Eu vou explicar de modo diferente para esse aluno. O método é criado naquele caso o que eu mais uso é aproveitar as preferências desse aluno, para associar os dados da aula com suas ideias em outras áreas. Se os outros alunos não entenderem a explicação, eu esclareço: vocês já entenderam, - Uma situação que eu não obtive sucesso aconteceu no ano passado. Pela primeira vez, consegui três turmas para lecionar aulas de física, em escola particular, e não consegui fazer o que esperava porque eu não tive energia, ou determinação suficiente, para criar um ambiente necessário para obter as condições que permitissem o aprendizado, que eu havia preparado. Os alunos da escola conversam bastante; tem uma serie de comportamentos que atrapalham a aula. Num determinado momento, gastei muita energia para que eles colaborassem na aula, mas na insistência eu me desanimei e perdi a pretensão de fazer com que o comportamento fosse outro. Com isso, eu caí por longos meses num sentimento que eu achava que eles é que tinham que se organizar, para que eu pudesse dar aula, e não eu que deveria provocar para acertar a organização deles. Esse pensamento não funciona, mas é uma desculpa que surgiu para eu economizar minha própria energia. Aí fui tomando consciência da questão ao longo dos meses e finalmente consegui reestabelecer a ordem. Isso foi um processo penoso, depois de meses enfrentando um comportamento muito fora do esperado, você restaurar a ordem. Aí todo o trabalho, ou quase todo, foi perdido nesse período. Só não foi totalmente perdido, porque às vezes a mudança nos planos nos fornece frutos, mas é que poderia ter sido melhor. Percebi que os laços afetivos entre os brasileiros são o melhor do mundo, mas o rendimento restrito em ciências poderia ter sido melhor nesse período.</i></p>
--	--

24	<p>Coping ativo</p> <p>Tentativa ativa de remover ou contornar uma situação stressante, ou melhorar seus efeitos. As técnicas incluem ter uma ação direta, aumentar o esforço e executar um plano de coping com passos razoáveis.</p>	<p><i>Minha atividade profissional está concentrada em estudar e planejar como ensinar. Agora dentro desse processo há uma autoavaliação. Ao cabo de um ano letivo o recurso da imaginação é usado desde a primeira aula até a última e durante minhas férias, em alguns momentos, uso-a mais frequentemente; em outros não tanto. O momento ápice da Imaginação é no planejamento, quando uso de todo meu conhecimento de vida, dos estudos, para formar um curso “totalmente” novo, a novidade está no dia da preparação. Um dos problemas que enfrento está na preparação das aulas de matemática. Os alunos não suportam o ano inteiro sentados na cadeira em abstrações matemáticas. Eles sentem muito incômodo. Uma das ideias que surgiu há dois anos foi a introdução de uma gincana, que é de atividade física e conhecimento matemático. A novidade é mostrar aos alunos o prazer de estudar e estar bem fisicamente, para vencer com o grupo. Nunca copio planejamentos do passado. Nunca faço provas iguais. Eu uso a Imaginação também quando um aluno não está entendendo a aula. Nessa situação, eu penso o que posso usar para fazer esse aluno entender. Eu vou explicar de modo diferente para esse aluno. O método é criado naquele caso o que eu mais uso é aproveitar as preferências desse aluno, para associar os dados da aula com suas ideias em outras áreas. Se os outros alunos não entenderem a explicação, eu esclareço: vocês já entenderam, agora é com ele.</i></p>
25	<p>Coping focado na emoção</p> <p>Tentativa de reduzir o aborrecimento ou desconforto associado a uma situação estressante, sem tentar ativamente mudá-la. Algumas formas de coping focadas na emoção envolvem a preservação de uma avaliação mais ou menos precisa dos fatos ou da situação, mas mudam outros aspectos da avaliação.</p>	<p><i>- A minha família atual é a mesma, pois ainda não casei. Mas eu tenho uma família que está mais próxima de mim, fisicamente, geograficamente, que é a minha namorada e meus amigos. No trabalho, o maior apoio que recebo de minha namorada e de meus amigos é ter alguém que ouça minhas reclamações sem me questionar, naquele momento, mas quando estou mais tranquilo minha namorada costuma conversar comigo sobre os problemas, fazendo com que eu pense a respeito e pondere com mais lucidez. A morte de meu pai ocorreu há três meses e a pessoa que mais me confortou foi minha namorada; meu irmão também me ajudou a superar essa perda. Ele é muito carinhoso e prestativo. Agora estamos mais próximos e fazemos muita coisa juntos.</i></p>

26	<p>Coping focado no problema</p> <p>Analisar os fatores que desencadeiam o conflito e concentrar-se nas potenciais estratégias para resolução</p>	<p><i>Uma situação que eu não obtive sucesso aconteceu no ano passado. Pela primeira vez, consegui três turmas para lecionar aulas de física, em escola particular, e não consegui fazer o que esperava porque eu não tive energia, ou determinação suficiente, para criar um ambiente necessário para obter as condições que permitissem o aprendizado, que eu havia preparado. Os alunos da escola conversam bastante; tem uma serie de comportamentos que atrapalham a aula. Num determinado momento, gastei muita energia para que eles colaborassem na aula, mas na insistência eu me desanimei e perdi a pretensão de fazer com que o comportamento fosse outro. Com isso, eu caí por longos meses num sentimento que eu achava que eles é que tinham que se organizar, para que eu pudesse dar aula, e não eu que deveria provocar para acertar a organização deles. Esse pensamento não funciona, mas é uma desculpa que surgiu para eu economizar minha própria energia. Aí fui tomando consciência da questão ao longo dos meses e finalmente consegui reestabelecer a ordem. Isso foi um processo penoso, depois de meses enfrentando um comportamento muito fora do esperado, você restaurar a ordem. Aí todo o trabalho, ou quase todo, foi perdido nesse período. Só não foi totalmente perdido, porque às vezes a mudança nos planos nos fornece frutos, mas é que poderia ter sido melhor. Percebi que os laços afetivos entre os brasileiros são o melhor do mundo, mas o rendimento restrito em ciências poderia ter sido melhor nesse período.</i></p> <p><i>Agora, que eu tive sucesso. As gincanas de matemática tiveram grande sucesso, superando todos os obstáculos. Quando falei para o meu coordenador sobre a ideia, ele não concordou, pois eu precisava de quatro monitores. Então falei com o coordenador pedagógico da escola que me deu todo apoio possível e ele conseguiu um membro da biblioteca para colaborar. Os demais consegui com meus colegas. As crianças entram muito no jogo. Fazem hino de guerra, torcem para que os colegas cheguem ao máximo de conhecimento e preparo físico. Mesmo sendo duas horas de ação, o processo envolve no mínimo um mês e meio. Isso me deixa bastante satisfeito, pois</i></p>
----	---	---

	<i>eles aprendem mais.</i>
--	----------------------------

USO DA IMAGINAÇÃO

	Tipo	Professor 1
1	Sonho	- Não usa.
2	Devaneio	- – Ele divagou muito. Por exemplo, durante as aulas, ele não prejudica sua concentração. Por exemplo, um trecho do que foi exposto lhe provoca um encadeamento de pensamentos; aí ele entra no mundo próprio, e resolve esse encadeamento. Às vezes, ele tem uma impressão engraçada: seu cérebro faz piadas com as coisas que escuta, da risadas, ninguém entende, mas volta ao normal, resgatando as palavras que foram expostas e retoma o fio da meada de novo. Ele completo o cenário muito cedo. Seu professor começa uma exposição e ele já sabe o resultado. Gosta de assistir filmes, não de Hollywood, que você precisa pensar para chegar ao final antes que aconteça. Isso só acontece quando está relaxado. Quando está Distressado não consegue resolver problemas. Quando isso ocorre fico assustado e limitado. Diante disso, ele foje, em parte, e volta para o cotidiano.
3	Fantasia	- Um dos problemas que ele enfrentou estava na preparação das aulas de matemática. Os alunos não suportam o ano inteiro sentados na cadeira em abstrações matemáticas. Eles sentem muito incômodo. Uma das ideias que surgiu há dois anos foi a introdução de uma gincana, que é de atividade física e conhecimento matemático. A novidade é mostrar aos alunos o prazer de estudar e estar bem fisicamente, para vencer com o grupo. Ele nunca copiou planejamentos do passado. Nunca faz provas iguais. Ele usa a Imaginação também quando um aluno não está entendendo a aula. Nessa situação, ele pensa o que pode usar para fazer esse aluno entender. Ele explica de modo diferente para esse aluno. O método é criado naquele caso o que ele mais uso é aproveitar as preferências desse aluno, para associar os dados da aula com suas ideias em outras áreas. Se os outros alunos não entenderem a explicação, ele esclareço: vocês já entenderam, agora é com ele.
4	Imaginação	- Sua atividade profissional está concentrada em estudar e planejar como ensinar. Agora dentro desse processo há uma autoavaliação. Ao cabo de um ano letivo o recurso da imaginação é usado desde a primeira aula até a última e durante suas férias, em alguns momentos, Ele a usa mais frequentemente; em outros não tanto.
5	Hipnagogia	- Ele estava tentando resolver um exercício de conjuntos matemáticos; e estava pensando exaustivamente e não chegava à solução. Nisso, ele dormiu sentado e quando acordou descobriu a solução. Hoje não se lembro de problemas a serem resolvidos. Hoje também usa sites de

		internet.
6	Alucinação hipnopômpica	Desconhece

MATRIZ DE STRESS-COPING

(Vasconcellos, 2016)

	Evolução / Processo	Professor 1
1	<p>Stress</p> <p>Todos os eventos geradores de Stress</p>	<p>- - Elevado na infância e não tão intenso na juventude.</p> <p><i>O Distress mais prolongado que tive aconteceu quando eu era criança. Foi no período que minha mãe teve transtorno bipolar. Ela teve uma crise dessa doença que se agravou e estava tendo comportamentos muito estranhos. Eu não entendia do que se tratava; ela falava coisas que eu não entendia; falava coisas muito místicas, saía e não voltava pra casa, ou voltava tarde. Meu pai tinha que sair do trabalho para procurá-la e ele gastava mais dinheiro do que tinha. Então eu ficava inseguro. Isso foi muito forte. No estopim, quando ela foi para Espírito Santo, onde mora sua família, eu fui junto. Os problemas começaram a se agravar e eu me lembro de que escolhi me afastar. Eu mergulhei nos estudos e ficava na casa de uma tia, que era num bairro vizinho. Eu não queria saber de notícias, até a sua melhora.</i></p> <p>- Acnes e gozações</p> <p><i>Na adolescência tive um Stress não tão intenso, mas quando frequentava um curso regular do ensino médio, ocorreu um Distress prolongado por dois anos causado pela rotina apertada. Foi mais um desgaste físico e psicológico causado pelo estudo, mas essa situação eu suportei até a conclusão do curso. Nesse período, eu dormia apenas 5 horas por noite, incluindo os sábados e domingos, porque eu participava de eventos culturais. Após esse período, o terceiro ano era muito mais tranquilo e desenvolvi atividades sobre ansiedade.</i></p> <p>- Chefe exigente.</p> <p><i>Um dos empregos que mais causou Distress prolongado foi logo nos primeiros anos da graduação, quando</i></p>

		<p><i>trabalhei como auxiliar de física, num colégio enorme, badalado, onde eu tinha uma carga horária de 20 horas semanais, emprego este que eu conciliava com a graduação. Era a primeira escola em que iria trabalhar, mas eu já havia dado aulas particulares. O ritmo da escola era muito intenso. No começo fiquei muito motivado, porque a escola tinha uma estrutura fenomenal, os alunos eram excelentes, mas com o tempo ocorreram situações que não me agradavam que se repetiam e elas foram minando minhas energias. As atividades eram: primeiro eu tinha que arrumar o laboratório, para todas as aulas de experiência, e muitas vezes o equipamento dava problemas e eu tinha que entrar em contato com o fornecedor, coisas do tipo, para preparar na data. Ficava sempre uma sensação pesada, pois eu ficava com medo de errar. A chefe era muito exigente e não admitia falhas. Era uma política da escola. Como era o começo e havia umas falhas no equipamento da escola, no gerador de Vander Graf, que não estava gerando eletricidade estática, então eu ligava para o fornecedor, fazia o que ele falava, mas não funcionava, até que funcionou e não mexi mais, porém no dia seguinte durante a aula, quando foi acionado o equipamento não funcionou porque a eletricidade não apareceu. Esse é apenas um dos episódios que envolviam prazos e garantia do, que eu não sabia como lidar naquele momento. Então foram seis meses ocorrendo vários problemas. O primeiro mês correu bem, mas a partir do segundo entrei em atrasos consecutivos, e minha chefe ficava cobrando. Como consequência, eu errava em resoluções simples de física com os alunos. Minha cabeça ficou “pesada” por causa disso.</i></p> <p>- Excesso de responsabilidade na primeira escola, por sua política.</p>
2	<p>Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que causaram sofrimento</p>	<p>- Sofreu na infância, juventude e no início de carreira.</p> <p><i>Na adolescência tive um Stress não tão intenso, mas quando frequentava um curso regular do ensino médio, ocorreu um Distress prolongado por dois anos causado pela rotina apertada Foi mais um desgaste físico e psicológico causado pelo estudo, mas essa situação eu suportei até a conclusão do curso. Nesse período, eu dormia apenas 5 horas por noite, incluindo os sábados e domingos, porque eu participava de eventos culturais. Após esse período, o terceiro ano era muito mais tranquilo e desenvolvi atividades sobre ansiedade.</i></p>

3	<p>Eustress</p> <p>Todos os eventos de stress que geraram prazer, satisfação</p>	<p>-- Agora com sua namorada.</p> <p><i>A minha família atual é a mesma, pois ainda não casei. Mas eu tenho uma família que está mais próxima de mim, fisicamente, geograficamente, que é a minha namorada e meus amigos. No trabalho, o maior apoio que recebo de minha namorada e de meus amigos é ter alguém que ouça minhas reclamações sem me questionar, naquele momento, mas quando estou mais tranquilo minha namorada costuma conversar comigo sobre os problemas, fazendo com que eu pense a respeito e pondere com mais lucidez. A morte de meu pai ocorreu há três meses e a pessoa que mais me confortou foi minha namorada; meu irmão também me ajudou a superar essa perda. Ele é muito carinhoso e prestativo. Agora estamos mais próximos e fazemos muita coisa juntos.</i></p>
4	<p>Distress-Eustress</p> <p>Todos os eventos que primeiramente geraram sofrimento mas, ao final se demonstraram como fontes de prazer</p>	<p>- No ensino normal sofreu Distress durante dois anos, mas no último ano ele ficou satisfeito.</p> <p><i>- Resiliência é uma qualidade recente para mim, mas ainda não atinge todas as atividades. Em meu trabalho, cheguei várias vezes ao fundo do poço. Sofri, durante o curso técnico que eu dava aulas numa escola de atividades culturais, onde cansei e desisti. Tive no segundo ano da graduação em Física, quando eu ficava dormindo e não ia para a aula. Certo dia uma colega me disse: “você tem que comprar comida”. Para chegar nessa queda, eu extrapolei muito. Hoje eu consigo perceber melhor as minhas limitações e procuro outra estratégia diferente. Agora consigo administrar minhas atividades. Agora aprendi a falar “não”. Você não consegue executar tudo em sua vida; nós não podemos dizer apenas “sim”. Nós temos que estar sempre caminhando sem desgastes exagerados.</i></p>
5	<p>Distress-Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que continuamente geraram sofrimento</p>	<p>- Em sua infância.</p> <p><i>O Distress mais prolongado que tive aconteceu quando eu era criança. Foi no período que minha mãe teve transtorno bipolar. Ela teve uma crise dessa doença que se agravou e estava tendo comportamentos muito estranhos. Eu não entendia do que se tratava; ela falava coisas que eu não entendia; falava coisas muito místicas, saía e não voltava pra casa, ou voltava tarde. Meu pai tinha que sair</i></p>

		<i>do trabalho para procurá-la e ele gastava mais dinheiro do que tinha. Então eu ficava inseguro. Isso foi muito forte. No estopim, quando ela foi para Espírito Santo, onde mora sua família, eu fui junto. Os problemas começaram a se agravar e eu me lembro de que escolhi me afastar. Eu mergulhei nos estudos e ficava na casa de uma tia, que era num bairro vizinho. Eu não queria saber de notícias, até a sua melhora.</i>
6	<p>Distress-Eucoping</p> <p>Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação.</p>	<p>- Acnes e superação</p> <p>- <i>Um dos empregos que mais causou Distress prolongado foi logo nos primeiros anos da graduação, quando trabalhei como auxiliar de física, num colégio enorme, badalado, onde eu tinha uma carga horária de 20 horas semanais, emprego este que eu conciliava com a graduação. Era a primeira escola em que iria trabalhar, mas eu já havia dado aulas particulares. O ritmo da escola era muito intenso. No começo fiquei muito motivado, porque a escola tinha uma estrutura fenomenal, os alunos eram excelentes, mas com o tempo ocorreram situações que não me agradavam que se repetiam e elas foram minando minhas energias. As atividades eram: primeiro eu tinha que arrumar o laboratório, para todas as aulas de experiência, e muitas vezes o equipamento dava problemas e eu tinha que entrar em contato com o fornecedor, coisas do tipo, para preparar na data. Ficava sempre uma sensação pesada, pois eu ficava com medo de errar. A chefe era muito exigente e não admitia falhas. Era uma política da escola. Como era o começo e havia umas falhas no equipamento da escola, no gerador de Vander Graf, que não estava gerando eletricidade estática, então eu ligava para o fornecedor, fazia o que ele falava, mas não funcionava, até que funcionou e não mexi mais, porém no dia seguinte durante a aula, quando foi acionado o equipamento não funcionou porque a eletricidade não apareceu. Esse é apenas um dos episódios que envolviam prazos e garantia do, que eu não sabia como lidar naquele momento. Então foram seis meses ocorrendo vários problemas. O primeiro mês correu bem, mas a partir do segundo entrei em atrasos consecutivos, e minha chefe ficava cobrando. Como consequência, eu errava em resoluções simples de física com os alunos. Minha cabeça ficou “pesada” por causa disso.</i></p>
7	<p>Distress-Discoping</p> <p>Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de</p>	<p>- Infância</p> <p>- trabalho</p> <p>- <i>Um dos empregos que mais causou Distress prolongado foi logo nos primeiros anos da graduação, quando</i></p>

	combate ineficiente.	<i>trabalhei como auxiliar de física, num colégio enorme, badalado, onde eu tinha uma carga horária de 20 horas semanais, emprego este que eu conciliava com a graduação. Era a primeira escola em que iria trabalhar, mas eu já havia dado aulas particulares. O ritmo da escola era muito intenso. No começo fiquei muito motivado, porque a escola tinha uma estrutura fenomenal, os alunos eram excelentes, mas com o tempo ocorreram situações que não me agradavam que se repetiam e elas foram minando minhas energias. As atividades eram: primeiro eu tinha que arrumar o laboratório, para todas as aulas de experiência, e muitas vezes o equipamento dava problemas e eu tinha que entrar em contato com o fornecedor, coisas do tipo, para preparar na data. Ficava sempre uma sensação pesada, pois eu ficava com medo de errar. A chefe era muito exigente e não admitia falhas. Era uma política da escola. Como era o começo e havia umas falhas no equipamento da escola, no gerador de Vander Graf, que não estava gerando eletricidade estática, então eu ligava para o fornecedor, fazia o que ele falava, mas não funcionava, até que funcionou e não mexi mais, porém no dia seguinte durante a aula, quando foi acionado o equipamento não funcionou porque a eletricidade não apareceu. Esse é apenas um dos episódios que envolviam prazos e garantia do, que eu não sabia como lidar naquele momento. Então foram seis meses ocorrendo vários problemas. O primeiro mês correu bem, mas a partir do segundo entrei em atrasos consecutivos, e minha chefe ficava cobrando. Como consequência, eu errava em resoluções simples de física com os alunos. Minha cabeça ficou “pesada” por causa disso.</i>
8	Eustress-Distress Quando uma situação prazerosa de stress resulta em um sofrimento	- Em seu primeiro trabalho ele sentiu satisfação, mas em seguida passou a ser pressionado e não permaneceu nessa escola.
9	Eustress-Eustress Quando uma situação prazerosa de stress permanece prazerosa	- É sua namorada, seu irmão, seus amigos e estudos.
10	Eustress - Discoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente	- Estudos

	para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina	
11	<p>Eustress - Eucoping</p> <p>Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress.</p>	<p>- Estudos</p> <p><i>Na adolescência tive um Stress não tão intenso, mas quando frequentava um curso regular do ensino médio, ocorreu um Distress prolongado por dois anos causado pela rotina apertada. Foi mais um desgaste físico e psicológico causado pelo estudo, mas essa situação eu suportei até a conclusão do curso. Nesse período, eu dormia apenas 5 horas por noite, incluindo os sábados e domingos, porque eu participava de eventos culturais. Após esse período, o terceiro ano era muito mais tranquilo e desenvolvi atividades sobre ansiedade.</i></p> <p>- Planejamentos de aula</p>
12	<p>Coping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress</p>	<p>- <i>Minha atividade profissional está concentrada em estudar e planejar como ensinar. Agora dentro desse processo há uma autoavaliação. Ao cabo de um ano letivo o recurso da imaginação é usado desde a primeira aula até a última e durante minhas férias, em alguns momentos, uso-a mais frequentemente; em outros não tanto. O momento ápice da Imaginação é no planejamento, quando uso de todo meu conhecimento de vida, dos estudos, para formar um curso “totalmente” novo, a novidade está no dia da preparação. Um dos problemas que enfrento está na preparação das aulas de matemática. Os alunos não suportam o ano inteiro sentados na cadeira em abstrações matemáticas. Eles sentem muito incômodo. Uma das ideias que surgiu há dois anos foi a introdução de uma gincana, que é de atividade física e conhecimento matemático. A novidade é mostrar aos alunos o prazer de estudar e estar bem fisicamente, para vencer com o grupo. Nunca copio planejamentos do passado. Nunca faço provas iguais. Eu uso a Imaginação também quando um aluno não está entendendo a aula. Nessa situação, eu penso o que posso usar para fazer esse aluno entender. Eu vou explicar de modo diferente para esse aluno. O método é criado naquele caso o que eu mais uso é aproveitar as preferências desse aluno, para associar os dados da aula com suas ideias em outras áreas. Se os outros alunos não entenderem a explicação, eu esclareço: vocês já entenderam, agora é com ele.</i></p>

13	<p>Discoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress mas que não alcança esse efeito desejado</p>	<p>- Morte do Pai.</p> <p>- <i>Resiliência é uma qualidade recente para mim, mas ainda não atinge todas as atividades. Em meu trabalho, cheguei várias vezes ao fundo do poço. Sofri, durante o curso técnico que eu dava aulas numa escola de atividades culturais, onde cansei e desisti. Tive no segundo ano da graduação em Física, quando eu ficava dormindo e não ia para a aula. Certo dia uma colega me disse: “você tem que comprar comida”. Para chegar nessa queda, eu extrapolei muito. Hoje eu consigo perceber melhor as minhas limitações e procuro outra estratégia diferente. Agora consigo administrar minhas atividades. Agora aprendi a falar “não”. Você não consegue executar tudo em sua vida; nós não podemos dizer apenas “sim”. Nós temos que estar sempre caminhando sem desgastes exagerados.</i></p>
14	<p>Eucoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress e que alcança esse efeito desejado</p>	<p>- Seu ingresso na primeira escola</p> <p>- <i>Minha atividade profissional está concentrada em estudar e planejar como ensinar. Agora dentro desse processo há uma autoavaliação. Ao cabo de um ano letivo o recurso da imaginação é usado desde a primeira aula até a última e durante minhas férias, em alguns momentos, uso-a mais frequentemente; em outros não tanto. O momento ápice da Imagem é no planejamento, quando uso de todo meu conhecimento de vida, dos estudos, para formar um curso “totalmente” novo, a novidade está no dia da preparação. Um dos problemas que enfrento está na preparação das aulas de matemática. Os alunos não suportam o ano inteiro sentados na cadeira em abstrações matemáticas. Eles sentem muito incômodo. Uma das ideias que surgiu há dois anos foi a introdução de uma gincana, que é de atividade física e conhecimento matemático. A novidade é mostrar aos alunos o prazer de estudar e estar bem fisicamente, para vencer com o grupo. Nunca copio planejamentos do passado. Nunca faço provas iguais. Eu uso a Imagem também quando um aluno não está entendendo a aula. Nessa situação, eu penso o que posso usar para fazer esse aluno entender. Eu vou explicar de modo diferente para esse aluno. O método é criado naquele caso o que eu mais uso é aproveitar as preferências desse aluno, para associar os dados da aula com suas ideias em outras áreas. Se os outros alunos não entenderem a explicação, eu esclareço: vocês já entenderam, agora é com ele..</i></p>

15	<p>Discoping-Eucoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação.</p>	<p>- - Seu namoro atual.</p> <p>-Sua família</p> <p><i>- Existem pontos fundamentais, em que o apoio de minha família foi fundamental, para superar situações de Distress. Na infância houve esse episódio que relatei de minha mãe (sofria de transtorno bipolar), o qual eu não entendia. O apoio veio de meu pai, de minha avó paterna, e de minha tia, na falta de minha mãe. Essa tia me deixava tranquila; dizia que estava o problema de minha mãe estava sob controle e isso me permitia estudar mais. A superação ocorreu quando minha mãe melhorou.</i></p> <p><i>Na adolescência, o apoio minha mãe foi crucial, pois eu sofria de acnes enormes, que me incomodava muito, pois minha aparência provocava gozações dos colegas na escola. Quando queria namorar, esse problema me deixava inseguro para conversar com elas. Mas minha mãe me apoiava dizendo que isso era passageiro, que eu valia mais que minha aparência, quando levava os “fora” das menininhas. Também, quando namorei uma menina e ela me dispensou, minha mãe me consolou.</i></p> <p><i>1 – A minha família atual é a mesma, pois ainda não casei. Mas eu tenho uma família que está mais próxima de mim, fisicamente, geograficamente, que é a minha namorada e meus amigos. No trabalho, o maior apoio que recebo de minha namorada e de meus amigos é ter alguém que ouça minhas reclamações sem me questionar, naquele momento, mas quando estou mais tranquilo minha namorada costuma conversar comigo sobre os problemas, fazendo com que eu pense a respeito e pondere com mais lucidez. A morte de meu pai ocorreu há três meses e a pessoa que mais me confortou foi minha namorada; meu irmão também me ajudou a superar essa perda. Ele é muito carinhoso e prestativo. Agora estamos mais próximos e fazemos muita coisa juntos.</i></p>
16	<p>Discoping-Discoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto e no decorrer do tempo não gerou alegria e satisfação.</p>	<p>- - Ele projetou de modo inadequado suas aulas e terminou distressado.</p> <p>- - Ele projetou de modo inadequado suas aulas e terminou distressado.</p>

17	<p>Eucoping-Discoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante passa a ser ineficaz e irrelevante para tal.</p>	<p>- Na primeira escola que deu aula ele estava alegre. Mas quando as exigências surgiram ele entrou em Distress.</p>
18	<p>Eucoping-Eucoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante continua sendo eficaz e relevante para tal.</p>	<p>- Amizades levam ao sucesso.</p> <p>- Para ele Deus lhe ajudou no planejamento e no sucesso.</p>
19	<p>Discoping-Distress</p> <p>Quando uma estratégia ineficaz de coping gera uma situação de stress desagradável</p>	<p>- Infância;</p> <p>- <i>O Distress mais prolongado que tive aconteceu quando eu era criança. Foi no período que minha mãe teve transtorno bipolar. Ela teve uma crise dessa doença que se agravou e estava tendo comportamentos muito estranhos. Eu não entendia do que se tratava; ela falava coisas que eu não entendia; falava coisas muito místicas, saía e não voltava pra casa, ou voltava tarde. Meu pai tinha que sair do trabalho para procurá-la e ele gastava mais dinheiro do que tinha. Então eu ficava inseguro. Isso foi muito forte. No estopim, quando ela foi para Espírito Santo, onde mora sua família, eu fui junto. Os problemas começaram a se agravar e eu me lembro de que escolhi me afastar. Eu mergulhei nos estudos e ficava na casa de uma tia, que era num bairro vizinho. Eu não queria saber de notícias, até a sua melhora.</i></p>
20	<p>Discoping-Eustress</p> <p>Quando uma estratégia, em princípio é sentida como desagradável e até ineficaz, porém, - gera um nível agradável de stress</p>	<p>- <i>Minha atividade profissional está concentrada em estudar e planejar como ensinar. Agora dentro desse processo há uma autoavaliação. Ao cabo de um ano letivo o recurso da imaginação é usado desde a primeira aula até a última e durante minhas férias, em alguns momentos, uso-a mais frequentemente; em outros não tanto. O momento ápice da Imaginação é no planejamento, quando uso de todo meu conhecimento de vida, dos estudos, para formar um curso “totalmente” novo, a novidade está no dia da preparação. Um dos problemas que enfrento está na preparação das aulas de matemática. Os alunos não suportam o ano inteiro sentados na cadeira em abstrações matemáticas. Eles sentem muito incômodo. Uma das ideias que surgiu há dois anos foi a introdução de uma gincana, que é de atividade física e conhecimento matemático. A novidade é mostrar aos alunos o prazer de estudar e estar</i></p>

		<i>bem fisicamente, para vencer com o grupo. Nunca copio planejamentos do passado. Nunca faço provas iguais. Eu uso a Imaginação também quando um aluno não está entendendo a aula. Nessa situação, eu penso o que posso usar para fazer esse aluno entender. Eu vou explicar de modo diferente para esse aluno. O método é criado naquele caso o que eu mais uso é aproveitar as preferências desse aluno, para associar os dados da aula com suas ideias em outras áreas. Se os outros alunos não entenderem a explicação, eu esclareço: vocês já entenderam, agora é com ele.</i>
21	<p>Eucoping-Distress</p> <p>A estratégia de coping, apesar de eficaz gera um novo estado de stress, negativo para o organismo</p>	<p><i>- Eu não tenho muito para relatar, mas houve um caso no ensino médio. Estava tentando resolver um exercício de conjuntos matemáticos; eu estava pensando exaustivamente e não chegava à solução. Nisso, eu dormi sentado e quando acordei eu descobri a solução. Hoje não me lembro de problemas a serem resolvidos. Hoje também uso os sites de internet.</i></p>
22	<p>Eucoping-Eustress</p> <p>A estratégia processada gera um estado de alívio prazeroso, porém com forte ativação de stress</p>	<p><i>- Eu divago muito. Por exemplo, durante as aulas, ele não prejudica minha concentração. Por exemplo, um trecho do que foi exposto me provoca um encadeamento de pensamentos; aí eu entro no mundo próprio, resolvo esse encadeamento. Às vezes, tenho uma impressão engraçada: meu cérebro faz piadas com as coisas que escuto, dou risadas, ninguém entende, mas volto ao normal, resgatando as palavras que foram expostas e retomo o fio da meada de novo. Eu completo o cenário muito cedo. O professor começa uma exposição e eu já sei o resultado. Gosto de assistir filmes, não de Hollywood, que você precisa pensar para chegar ao final antes que aconteça. Isso só acontece quando estou relaxado. Quando estou Distressado não consigo resolver problemas. Quando isso ocorre fico assustado e limitado. Diante disso, eu fujo, em parte, e volto para o cotidiano.</i></p>

Agora as respostas serão analisadas utilizando Matriz Transacional de Coping (LAZARUS E FOLKMAN, 1984; GALLEGOS, 2019).

Esta análise transacional proporcionou observações qualitativas em cada resposta, vide abaixo:

Resposta 1 pessoal - Diante desta análise em sua infância prevaleceu Discoping, cuja pontuação qualitativa é (-1); já na adolescência foi positiva (1), pois ele relata Eustress nesse período.

Resposta 2 pessoal – Nesta análise transparece principalmente a pressão da chefia muito rigorosa, isso sobrepõem sua retaguarda social nesse início de carreira. Neste caso seu Coping resultou negativo (-1).

Resposta 3 situacional – Neste resultado ele sofre Distress Psicológico, mas sua sua mãe na infância, mas ele teve muito apoio dos outros familiares. Aqui cabe tendência positiva. O mesmo ocorreu na juventude, quando vivia com acnes e não se enturmava. Nesse caso o apoio de sua mãe também o carregou de Coping positivo (1).

Resposta 4 situacional - Este professor sofreu muito com problemas na família, mas por outro lado sempre teve amigos e familiares lhe dando suporte e isso o levou a conseguir o lado positivo do Coping (1).

Resposta 5 situacional - O professor 1 acredita plenamente na fé. Para ele tudo é conseguido com disposição e apoio divino e muitas de sua vitórias ele não conseguiria sem o apoio divino. O resultado é Eucoping (1).

Resposta 6 situacional - A Imaginação do professor 1 segue frequentemente os Devaneios. Aqui cabe Eucoping (1), principalmente pelo fato dele se autoavaliar constantemente e constatar os benefícios pessoais e dos alunos.

Resposta 7 situacional – Neste resultado cabe Eucoping, pois ele conhece Hipnagogia, e já conseguiu solução para um problema. Sua qualificação é (1).

Resposta 8 situacional - A Imaginação do professor 1 segue frequentemente os Devaneios. Aqui cabe Eucoping (1), principalmente pelo fato dele se autoavaliar constantemente e constatar os benefícios pessoais e dos alunos.

Resposta 9 externa - O professor 1 já provou os remédios mais amargos, porem ele sempre buscou Eustress em sua carreira com forte Resiliência por ter sofrido. Eucoping e Eustress (1).

Resposta 10 externa - O professor 1 reconhece que já chegou ao Burnout, mas na atualidade seu estado de Resiliência está alto. Conseguiu administrar suas dificuldades devaneando como enfrentar os problemas sem chegar ao Burnout. Aqui cabe Eustress (1).

PROFESSOR 2

1) Conte situações de Distress Psicológico em sua infância e adolescência.

RESPOSTA 1 PROF. 2 – *Em minha adolescência, sofri Bullying até chegar ao Distress, pois eu morava em Salvador, e lá havia excesso de machismo. Os adolescentes prejudicavam meus treinos de tênis de campo, cometendo atos de selvageria e o professor não me acudia, principalmente por estar entre os arruaceiros o filho do Diretor desse clube. Nessa época, havia poucas quadras de tênis e eles não admitiam o fato de ser eu a única mulher, com objetivo de ser profissional entre eles. Diante disso, mudei para São Paulo, ciente do profissionalismo nesta cidade. Fiquei estressada, pois conhecia poucas pessoas aqui. Lembro também de outra situação: em minha primeira viagem para competir deveria ir aos Estados Unidos, a princípio, mas acabei indo jogar no Rio de Janeiro. No mesmo período, as equipes do Brasil já haviam ido para o Orange Bowl, mas para mim faltava dinheiro para passagens e estadias, pois minha família não podia custear. Lá no Rio de Janeiro fui muito bem, por isso consegui apoio de uma agência de turismo. De lá mesmo, embarquei para os EUA. Isso foi muito pesado para mim, pois foi a minha primeira viagem ao exterior, então com 15 anos. Lá fiquei isolada, pois meu local de hospedagem era longe do torneio. Consegui essa estadia em residência de uma amiga de minha tia. Eu precisava me deslocar, todos os dias, sozinha. Quando acabou o torneio fiquei mais um mês lá, mas como estava sozinha não me senti bem, sem saber para onde ir. Fiquei muito triste. Na Disney World não senti graça mesmo tendo encontrado alguém conhecido. Foi um mês triste, mas foi produtivo, pois isso não abalou meu sonho.*

2) Relate situações de Distress Psicológico no trabalho.

RESPOSTA 2 PROF. 2 – *Sempre tive muita responsabilidade. Quando parei de competir, já havia me formado em Educação Física e Fisioterapia e com 33 anos ingressei no mundo empresarial. Nessa empreitada, o Distress ocorreu devido à quantidade enorme de situações inesperadas: causas trabalhistas, manutenção do local, tarefas que não está preparada para enfrentar, mas que se aprende ao longo dos anos.*

- 3) Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e torná-lo resiliente? Ou, por outro lado, até que ponto a família é (ou foi) a geradora do Discoping?**

RESPOSTA 3 PROF. 2 – *Na infância tive muito apoio da família, a mãe me estimulou a fazer esporte, o pai aos estudos e uma tia também me ajudou no esporte. Porém o mais importante em minha estratégia para vencer o Distress sempre foi o meu sonho de ser tenista profissional e conhecer o mundo. Aliás, este sempre foi meu primeiro sonho. Os obstáculos nunca me derrubaram.*

- 4) Até que ponto a família atual é/ou foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico em seu trabalho e torná-lo resiliente?**

REPOSTA 4 PROF. 2 - *Eu continuo ligada aos meus pais, porém mais distante. Tenho muitos parentes em São Paulo e Salvador, aos quais visito sempre que possível. Resumindo: nunca fico isolada e nunca me sinto derrotada.*

- 5) Qual a influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar-se resiliente?**

RESPOSTA 5 PROF. 2: *Minha mãe me conduziu ao catolicismo. Hoje eu visito algumas igrejas, mas não sou assídua. Minha religião está fundamentada na capacidade individual, ou seja, criei uma fé intrínseca, na qual acredito piamente. Acredito no destino e no ser supremo. Eu também sou adepta ao Tai Chi Chuan, usei também a Yoga para autoconhecimento. O fato de eu ter lido textos psicológicos me ajudou a enfrentar o Distress e alcançar a Resiliência.*

- 6) Fale-me de sua estratégia profissional com ou sem Imaginação.**

RESPOSTA 6 PROF. 2 – *Cabe aqui ressaltar o aprendizado de saber ouvir e também só responder quando a questão ficar clara. Só o fato de o aluno estar buscando maior conhecimento faz você se aprimorar constantemente. Ao ensinar os professores como lidar com as crianças, entro no processo de Imaginação constantemente. Sempre tive muitos sonhos com metas plausíveis. Para alcançar meus objetivos usei diários, uns ligados ao Tênis de Campo e outro sobre minhas metas complementares. Chegava a ter 10 sonhos anuais e isso me ajudava a permanecer motivada, com a consciência clara.*

7) Relate imaginações noturnas e/ou Hipnagogia utilizadas para resolver problemas.

RESPOSTA 7 PROF. 2 – *Com relação aos sonhos normais tive muitas dificuldades. Eu tinha sonhos recorrentes, sempre com muitas dificuldades, ligados a jogos. Essa tensão pode ter me causado stress, chegando ao Distress, pois tinha a necessidade de obter sucesso nos jogos semanalmente. Mesmo ganhando um torneio, logo em seguida você é posto à prova em outro torneio. Em meus sonhos, eu estava sempre com dificuldade para entrar na quadra ou minha raquete tinha um cabo tão grosso, o qual eu não conseguia segurar. O jogo não fluía.*

8) Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?

RESPOSTA 8 PROF. 2 – *Aqui eu uso uma técnica de permitir ao aluno um tempo para reflexão sobre a questão apresentada, para em seguida eles exporem suas ideias. Eles irão explicar como vão utiliza-las. Essa técnica leva os professores a uma viagem interior, fazendo-os chegar ao cerne deste trabalho. Aprende-se muito com os alunos. Para mim, o problema está no excesso de cursos e trabalhos, não permitindo o desenvolvimento do professor, levando-o ao Distress Psicológico. Porém, em meu curso quero enfatizar justamente esse tempo de meditação.*

9) Conte o motivo de ter ou não alcançado o Sucesso.

RESPOSTA 9 PROF. 2 – *Para alcançar o sucesso, dividirei as duas carreiras: uma de atleta e outra de empresária. Como atleta, alcancei o máximo; como empresária devo sempre fazer reflexões e acredito ter conseguido o sucesso, com devidas proporções, eu acho estar indo bem. O sucesso vem por todo o conhecimento qualitativo e quantitativo transmitido aos professores. A determinação de atleta continua forte na atualidade. Para superar todos os problemas é necessário driblar para não perder a motivação.*

10) Diante do Distress Psicológico você chegou ao Burnout, ou enfrentou esse mal com Resiliência?

RESPOSTA 10 PROF. 2 – *Bem, eu tive momentos de Burnout, especialmente em torneios, no qual o sofrimento de estar sozinha, ver a adversária chegar num carro com sua equipe e o fato de perder uma partida dá um desespero, provocando a vontade de voltar para o Brasil, especialmente por ficar muito tempo jogando no exterior. Nesses momentos, você chuta tudo e dá uma relaxada. Tive momentos de Resiliência nessas situações. Num desses casos, fiquei 9 meses fora do Brasil. Isso foi demasiado, principalmente pela falta de meios de comunicação na época, diferente dos atuais. Fazendo um balanço de tudo isso, estive mais para resiliente enfrentando o Burnout. Cabe aqui enfatizar a necessidade de conscientização dos professores, das pessoas, dos alunos na conservação do meio ambiente, pois depende dele o nosso bem estar. Para atingir essa meta, eu utilizo a meditação e transfiro-a para os professores tentando evitar o Burnout entre todos.*

MATRIZ TRANSACIONAL DE COPING

Lazarus and Folkman (1984).

	VARIÁVEIS	Professor 2
1	Evento de Stress Todas as variáveis presentes na narrativa que apontam para algum tipo de	- <i>Em minha adolescência, sofri Bullying até chegar ao Distress, pois eu morava em Salvador, e lá havia excesso de machismo. Os adolescentes prejudicavam meus treinos de tênis de campo, cometendo atos de selvageria e o professor não me acudia, principalmente por estar entre os arruaceiros o filho do Diretor desse</i>

	sobrecarga ou conflito stressante	<p><i>clube. Nessa época, havia poucas quadras de tênis e eles não admitiam o fato de ser eu a única mulher, com objetivo de ser profissional entre eles. Diante disso, mudei para São Paulo, ciente do profissionalismo nesta cidade. Fiquei estressada, pois conhecia poucas pessoas aqui. Lembro também de outra situação: em minha primeira viagem para competir deveria ir aos Estados Unidos, a princípio, mas acabei indo jogar no Rio de Janeiro. No mesmo período, as equipes do Brasil já haviam ido para o Orange Bowl, mas para mim faltava dinheiro para passagens e estadias, pois minha família não podia custear. Lá no Rio de Janeiro fui muito bem, por isso consegui apoio de uma agência de turismo. De lá mesmo, embarquei para os EUA. Isso foi muito pesado para mim, pois foi a minha primeira viagem ao exterior, então com 15 anos. Lá fiquei isolada, pois meu local de hospedagem era longe do torneio. Consegui essa estadia em residência de uma amiga de minha tia. Eu precisava me deslocar, todos os dias, sozinha. Quando acabou o torneio fiquei mais um mês lá, mas como estava sozinha não me senti bem, sem saber para onde ir. Fiquei muito triste. Na Disney World não senti graça mesmo tendo encontrado alguém conhecido. Foi um mês triste.</i></p> <p><i>- Quando parei de competir, já havia me formado em Educação Física e Fisioterapia e com 33 anos ingressei no mundo empresarial. Nessa empreitada, o Distress ocorreu devido à quantidade enorme de situações inesperadas: causas trabalhistas, manutenção do local, tarefas que não está preparada para enfrentar.</i></p>
2	<p>Variáveis antecedentes imediatas</p> <p>Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes um pouco antes do conflito stressante acontecer</p>	<p><i>- Em minha adolescência, sofri Bullying até chegar ao Distress Vide detalhes na resposta 1 do professor 2-</i></p> <p><i>- Com relação aos sonhos normais tive muitas dificuldades. Eu tinha sonhos recorrentes, sempre com muitas dificuldades, ligados a jogos. Essa tensão pode ter me causado stress, chegando ao Distress, pois tinha a necessidade de obter sucesso nos jogos semanalmente. Mesmo ganhando um torneio, logo em seguida você é posto à prova em outro torneio. Em meus sonhos, eu estava sempre com dificuldade para entrar na quadra ou minha raquete tinha um cabo tão grosso, o qual eu não conseguia segurar. O jogo não fluía.</i></p>
3	Variáveis antecedentes de longo prazo	<p><i>- Ela disse: “Aprende-se muito com os alunos. Para mim, o problema está no excesso de cursos e trabalhos, não permitindo o desenvolvimento do professor,</i></p>

	Tudo que existe antes da situação de stress e tem duração relativa de longo prazo.	<i>levando-o ao Distress Psicológico”.</i>
4	Variáveis de consequência imediata Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes durante e/ou um pouco depois do conflito stressante acontecer;	<i>- Com relação aos sonhos normais tive muitas dificuldades. Eu tinha sonhos recorrentes, sempre com muitas dificuldades, ligados a jogos. Essa tensão pode ter me causado stress, chegando ao Distress, pois tinha a necessidade de obter sucesso nos jogos semanalmente. Mesmo ganhando um torneio, logo em seguida você é posto à prova em outro torneio</i>
5	Variáveis de consequências de longo prazo Mudanças a longo prazo e duradouras que podem ser identificadas depois de um conflito.	<i>- Para alcançar o sucesso, dividirei as duas carreiras: uma de atleta e outra de empresária. Como atleta, alcancei o máximo; como empresária devo sempre fazer reflexões e acredito ter conseguido o sucesso, com devidas proporções, eu acho estar indo bem. O sucesso vem por todo o conhecimento qualitativo e quantitativo transmitido aos professores. A determinação de atleta continua forte na atualidade. Para superar todos os problemas é necessário driblar para não perder a motivação.</i>
6	Variável Tempo Se a variável concorre com o conflito estressante anterior ou posterior	<i>- Em minha adolescência, sofri Bullying até chegar ao Distress, Vide detalhes na resposta 1 do professor 2.</i>
7	Variável Duração Se a variável é imediata e de curta duração, ou distante e duradoura.	<i>- Em minha adolescência, sofri Bullying até chegar ao Distress, pois eu morava em Salvador, e lá havia excesso de machismo. Vide detalhes na resposta 1 do professor 2</i>
8	Negação Recusa em acreditar que um stressor exista,	<i>- Negou enfrentar os meninos do seu clube, pois eles eram maioria e também porque um deles era filho do diretor desse clube.</i>

	ou agir como se isso não fosse real ou não tivesse acontecido. É o oposto, a aceitação da realidade.	
9	<p>Separação de Comportamento</p> <p>Desistir fisicamente ou se afastar do esforço da tentativa de alcançar a meta que o stressor está interferindo.</p>	<p>- <i>Eu continuo ligada aos meus pais, porém mais distante. Tenho muitos parentes em São Paulo e Salvador, aos quais visito sempre que possível. Resumindo: nunca fico isolada e nunca me sinto derrotada.</i></p>
10	<p>Separação Mental</p> <p>Desistir psicologicamente de uma meta que está ameaçada. Isso normalmente envolve empenho nas tentativas de obter uma satisfação substituta através de atividades de distração</p>	<p>- <i>Em minha adolescência, sofri Bullying até chegar ao Distres., Vide detalhes na resposta 1 do professor 2..</i></p>
11	<p>Uso de drogas ou álcool</p> <p>Se separar do stressor através do uso de álcool ou outras drogas.</p>	<p>Não atende.</p>
12	<p>Humor</p> <p>Rir e brincar sobre a situação stressante (ver também distanciamento)</p>	<p>- Ela diz: “As vezes é bom chutar o pau barraca, e relaxar”.</p>
13	<p>Redução da tensão</p> <p>Se libertar de uma situação stressante através de relaxamento ou exercício.</p>	<p>- <i>Na infância tive muito apoio da família, a mãe me estimulou a fazer esporte, o pai aos estudos e uma tia também me ajudou no esporte. Porém o mais importante em minha estratégia para vencer o Distress sempre foi o meu sonho de ser tenista profissional e conhecer o mundo. Aliás, este sempre foi meu primeiro sonho. Os obstáculos nunca me derrubaram..</i></p>

14	<p>Foco na expressão livre das emoções</p> <p>Se concentrar em se expressar nos sentimentos que aborrecem.</p>	<p>- Isso ocorre quando atua no ramo empresarial do ensino público.</p>
15	<p>Confiança na religião</p> <p>Rezar, assim como procurar e confiar num poder espiritual superior</p>	<p>- Ela tem sua religião e respeita as outras.</p>
16	<p>Aceitação da responsabilidade</p> <p>Assumir que o problema pode ter sido trazido por si mesmo.</p>	<p>- Ela encara sua tarefa como uma responsabilidade com a educação completa.</p> <p>- <i>Sempre tive muita responsabilidade. Quando parei de competir, já havia me formado em Educação Física e Fisioterapia e com 33 anos ingressei no mundo empresarial. Nessa empreitada, o Distress ocorreu devido à quantidade enorme de situações inesperadas: causas trabalhistas, manutenção do local, tarefas que não está preparada para enfrentar, mas que se aprende ao longo dos anos.</i></p> <p>-</p>
17	<p>Aceitação da realidade</p> <p>Aceitar e viver com o fato de que um evento stressor tem ocorrido, é real e não pode ser mudado.</p>	<p>- Agora ela sabe o quão difícil é ser realista, principalmente no ramo empresarial da educação pública.</p> <p>- <i>Cabe aqui ressaltar o aprendizado de saber ouvir e também só responder quando a questão ficar clara. Só o fato de o aluno estar buscando maior conhecimento faz você se aprimorar constantemente. Ao ensinar os professores como lidar com as crianças, entro no processo de Imaginação constantemente. Sempre tive muitos sonhos com metas plausíveis. Para alcançar meus objetivos usei diários, uns ligados ao Tênis de Campo e outro sobre minhas metas complementares. Chegava a ter 10 sonhos anuais e isso me ajudava a permanecer motivada, com a consciência clara.</i></p>
18	<p>Procura por suporte social</p> <p>Conselhos, assistência ou informação que ajudem a lidar com o</p>	<p>- Ela tem muitos amigos e parentes em São Paulo e em Salvador para pedir suporte.</p> <p>- <i>Na infância tive muito apoio da família, a mãe me estimulou a fazer esporte, o pai aos estudos e uma tia também me ajudou no esporte. Porém o mais</i></p>

	stressor.	<p><i>importante em minha estratégia para vencer o Distress sempre foi o meu sonho de ser tenista profissional e conhecer o mundo. Aliás, este sempre foi meu primeiro sonho. Os obstáculos nunca me derrubaram.</i></p> <p><i>- Eu continuo ligada aos meus pais, porém mais distante. Tenho muitos parentes em São Paulo e Salvador, aos quais visito sempre que possível. Resumindo: nunca fico isolada e nunca me sinto derrotada.</i></p>
19	<p>Coping de Contenção</p> <p>Esperar um pouco pela oportunidade apropriada para se apresentar, e não agir prematuramente.</p>	<p><i>- Cabe aqui ressaltar o aprendizado de saber ouvir e também só responder quando a questão ficar clara. Só o fato de o aluno estar buscando maior conhecimento faz você se aprimorar constantemente. Ao ensinar os professores como lidar com as crianças, entro no processo de Imaginação constantemente. Sempre tive muitos sonhos com metas plausíveis. Para alcançar meus objetivos usei diários, uns ligados ao Tênis de Campo e outro sobre minhas metas complementares. Chegava a ter 10 sonhos anuais e isso me ajudava a permanecer motivada, com a consciência clara.-</i></p>
20	<p>Coping de Confronto</p> <p>Ficar de pé, procurar assertivamente satisfazer as necessidades e desejos e tentar mudar ativamente o comportamento dos outros.</p>	<p><i>- Aqui eu uso uma técnica de permitir ao aluno um tempo para reflexão sobre a questão apresentada, para em seguida eles exporem suas ideias. Eles irão explicar como vão utiliza-las. Essa técnica leva os professores a uma viagem interior, fazendo-os chegar ao cerne deste trabalho. Aprende-se muito com os alunos. Para mim, o problema está no excesso de cursos e trabalhos, não permitindo o desenvolvimento do professor, levando-o ao Distress Psicológico. Porém, em meu curso quero enfatizar justamente esse tempo de meditação.</i></p>
21	<p>Supressão de atividades competitivas</p> <p>Colocar outros projetos de lado, tentar evitar se distrair com outros eventos, até mesmo deixar outras coisas declinarem, se</p>	<p><i>- Cabe aqui ressaltar o aprendizado de saber ouvir e também só responder quando a questão ficar clara. Só o fato de o aluno estar buscando maior conhecimento faz você se aprimorar constantemente. Ao ensinar os professores como lidar com as crianças, entro no processo de Imaginação constantemente. Sempre tive muitos sonhos com metas plausíveis. Para alcançar meus objetivos usei diários, uns ligados ao Tênis de Campo e outro sobre minhas metas complementares. Chegava a ter 10 sonhos anuais e isso me ajudava a</i></p>

	<p>necessário, no sentido de lidar com o stressor. Geralmente isso tende a suprimir o envolvimento em atividades ou pensamentos competitivos.</p>	<p><i>permanecer motivada, com a consciência clara.</i></p> <p><i>- Com relação aos sonhos normais tive muitas dificuldades. Eu tinha sonhos recorrentes, sempre com muitas dificuldades, ligados a jogos. Essa tensão pode ter me causado stress, chegando ao Distress, pois tinha a necessidade de obter sucesso nos jogos semanalmente. Mesmo ganhando um torneio, logo em seguida você é posto à prova em outro torneio. Em meus sonhos, eu estava sempre com dificuldade para entrar na quadra ou minha raquete tinha um cabo tão grosso, o qual eu não conseguia segurar. O jogo não fluía.</i></p> <p><i>- Bem, eu tive momentos de Burnout, especialmente em torneios, no qual o sofrimento de estar sozinha, ver a adversária chegar num carro com sua equipe e o fato de perder uma partida dá um desespero, provocando a vontade de voltar para o Brasil, especialmente por ficar muito tempo jogando no exterior. Nesses momentos, você chuta tudo e dá uma relaxada. Tive momentos de Resiliência nessas situações. Num desses casos, fiquei 9 meses fora do Brasil. Isso foi demasiado, principalmente pela falta de meios de comunicação na época, diferente dos atuais. Fazendo um balanço de tudo isso, estive mais para resiliente enfrentando o Burnout. Cabe aqui enfatizar a necessidade de conscientização dos professores, das pessoas, dos alunos na conservação do meio ambiente, pois depende dele o nosso bem estar. Para atingir essa meta, eu utilizo a meditação e transfiro-a para os professores tentando evitar o Burnout entre todos.</i></p>
22	<p>Autocontrole</p> <p>Tentar manter os sentimentos para si mesmo.</p>	<p><i>- Bem, eu tive momentos de Burnout, especialmente em torneios, no qual o sofrimento de estar sozinha, ver a adversária chegar num carro com sua equipe e o fato de perder uma partida dá um desespero, provocando a vontade de voltar para o Brasil, especialmente por ficar muito tempo jogando no exterior. Nesses momentos, você chuta tudo e dá uma relaxada. Tive momentos de Resiliência nessas situações. Num desses casos, fiquei 9 meses fora do Brasil. Isso foi demasiado, principalmente pela falta de meios de comunicação na época, diferente dos atuais. Fazendo um balanço de tudo isso, estive mais para resiliente enfrentando o Burnout. Cabe aqui enfatizar a necessidade de conscientização dos professores, das pessoas, dos alunos na conservação do meio ambiente, pois depende dele o nosso bem estar. Para atingir essa meta, eu utilizo a meditação e transfiro-a para os professores</i></p>

		<i>tentando evitar o Burnout entre todos.</i>
23	<p>Planejamento</p> <p>Pensar como lidar (coping) com estratégias, selecionar e decidir como os passos serão implementados.</p>	<p><i>Cabe aqui ressaltar o aprendizado de saber ouvir e também só responder quando a questão ficar clara. Só o fato de o aluno estar buscando maior conhecimento faz você se aprimorar constantemente. Ao ensinar os professores como lidar com as crianças, entro no processo de Imaginação constantemente. Sempre tive muitos sonhos com metas plausíveis. Para alcançar meus objetivos usei diários, uns ligados ao Tênis de Campo e outro sobre minhas metas complementares. Chegava a ter 10 sonhos anuais e isso me ajudava a permanecer motivada, com a consciência clara.</i></p>
24	<p>Coping ativo</p> <p>Tentativa ativa de remover ou contornar uma situação stressante, ou melhorar seus efeitos. As técnicas incluem ter uma ação direta, aumentar o esforço e executar um plano de coping com passos razoáveis.</p>	<p>- Nessa empreitada, o Distress ocorreu devido à quantidade enorme de situações inesperadas: causas trabalhistas, manutenção do local, tarefas que não estão preparadas para enfrentar, mas que se aprende ao longo dos anos.</p>
25	<p>Coping focado na emoção</p> <p>Tentativa de reduzir o aborrecimento ou desconforto associado a uma situação stressante, sem tentar ativamente mudá-la. Algumas formas de coping focadas na emoção envolvem a preservação de uma avaliação mais ou menos precisa dos fatos ou da situação, mas mudam outros aspectos da avaliação.</p>	<p><i>- Aqui eu uso uma técnica de permitir ao aluno um tempo para reflexão sobre a questão apresentada, para em seguida eles exporem suas ideias. Eles irão explicar como vão utiliza-las. Essa técnica leva os professores a uma viagem interior, fazendo-os chegar ao cerne deste trabalho. Aprende-se muito com os alunos. Para mim, o problema está no excesso de cursos e trabalhos, não permitindo o desenvolvimento do professor, levando-o ao Distress Psicológico. Porém, em meu curso quero enfatizar justamente esse tempo de meditação.</i></p>
26	<p>Coping focado no problema</p> <p>Analisar os fatores</p>	<p><i>- Em minha adolescência, sofri Bullying até chegar ao Distress, Vide detalhes na resposta 1 do professor 2.</i></p>

	que desencadeiam o conflito e concentrar-se nas potenciais estratégias para resolução	
--	---	--

USO DA IMAGINAÇÃO

Gallegos (2019).

	Tipo	Professor 2
1	Sonho É uma atividade cerebral inconsciente. E ocorre normalmente à noite	- Ela entra no processo de Imaginação constantemente. Sempre teve muitos sonhos com metas plausíveis. Para alcançar seus objetivos diários, uns ligados ao Tênis de Campo e outro sobre suas metas complementares. Ela chegava a ter 10 sonhos anuais e isso à ajudava a permanecer motivada, com a consciência clara.
2	Devaneio E sonhar acordado.	- Aqui ela usa uma técnica de permitir ao aluno um tempo para reflexão sobre a questão apresentada, para em seguida eles exporem suas ideias. Eles irão explicar como vão utiliza-las. Essa técnica leva os professores a uma viagem interior, fazendo-os chegarem ao cerne deste trabalho.
3	Fantasia Imaginar-se em condições fictícias. Imigações.	- Não advem.
4	Imaginação É o trabalho mental em tempo integral.	- Para ela o centro do aprendizado esta no saber ouvir e também só responder quando a questão ficar clara. Só o fato de o aluno estar buscando maior conhecimento faz você se aprimorar constantemente e aprimorar sua imaginação.
5	Hipnagogia É o sonhar quase dormindo. Mesclando consciência com inconsciência.	Não advem.

MATRIZ DE STRESS-COPING (Vasconcellos, 2016)

	Evolução / Processo	Professor 2
1	<p>Stress</p> <p>Todos os eventos geradores de Stress</p>	<p>- Em minha adolescência, sofri Bullying até chegar ao Distress, Vide detalhes na resposta 1 do professor 2.</p> <p>- Sempre tive muita responsabilidade. Quando parei de competir, já havia me formado em Educação Física e Fisioterapia e com 33 anos ingressei no mundo empresarial. Nessa empreitada, o Distress ocorreu devido à quantidade enorme de situações inesperadas: causas trabalhistas, manutenção do local, tarefas que não esta preparada para enfrentar, mas que se aprende ao longo dos anos.</p>
2	<p>Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que causaram sofrimento</p>	<p>- Sempre tive muita responsabilidade. Quando parei de competir, já havia me formado em Educação Física e Fisioterapia e com 33 anos ingressei no mundo empresarial. Nessa empreitada, o Distress ocorreu devido à quantidade enorme de situações inesperadas: causas trabalhistas, manutenção do local, tarefas que não esta preparada para enfrentar, mas que se aprende ao longo dos anos.</p> <p>- Com relação aos sonhos normais tive muitas dificuldades. Eu tinha sonhos recorrentes, sempre com muitas dificuldades, ligados a jogos. Essa tensão pode ter me causado stress, chegando ao Distress, pois tinha a necessidade de obter sucesso nos jogos semanalmente. Mesmo ganhando um torneio, logo em seguida você é posto à prova em outro torneio. Em meus sonhos, eu estava sempre com dificuldade para entrar na quadra ou minha raquete tinha um cabo tão grosso, o qual eu não conseguia segurar. O jogo não fluía.</p> <p>-</p>
3	<p>Eustress</p> <p>Todos os eventos de stress que geraram prazer, satisfação</p>	<p>- Aqui eu uso uma técnica de permitir ao aluno um tempo para reflexão sobre a questão apresentada, para em seguida eles exporem suas ideias. Eles irão explicar como vão utiliza-las. Essa técnica leva os professores a uma viagem interior, fazendo-os chegar ao cerne deste trabalho. Aprende-se muito com os alunos. Para mim, o problema está no excesso de cursos e trabalhos, não permitindo o desenvolvimento do professor, levando-o ao Distress Psicológico. Porém, em meu curso quero enfatizar justamente esse tempo de meditação.</p> <p>- Para alcançar o sucesso, dividirei as duas carreiras: uma de atleta e outra de empresária. Como atleta, alcancei o máximo; como empresária devo sempre fazer reflexões e acredito ter conseguido o sucesso, com</p>

		<i>devidas proporções, eu acho estar indo bem. O sucesso vem por todo o conhecimento qualitativo e quantitativo transmitido aos professores. A determinação de atleta continua forte na atualidade. Para superar todos os problemas é necessário driblar para não perder a motivação.</i>
4	Distress-Eustress Todos os eventos que primeiramente geraram sofrimento mas, ao final se demonstraram como fontes de prazer	<p>- Ela não teve Resiliência suficiente para permanecer em Salvador, mas em São Paulo enfrentou o isolamento até alcançar o profissionalismo no tênis de campo.</p> <p>- <i>Para alcançar o sucesso, dividirei as duas carreiras: uma de atleta e outra de empresária. Como atleta, alcancei o máximo; como empresária devo sempre fazer reflexões e acredito ter conseguido o sucesso, com devidas proporções, eu acho estar indo bem. O sucesso vem por todo o conhecimento qualitativo e quantitativo transmitido aos professores. A determinação de atleta continua forte na atualidade. Para superar todos os problemas é necessário driblar para não perder a motivação.</i></p>
5	Distress-Distress Todos os eventos de stress que continuamente geraram sofrimento	<p>- Ela foi jogar na Europa e não alcançou o objetivo de melhorar a posição no Ranking da WTA (Associação Feminina de Tênis).</p> <p><i>Em minha adolescência, sofri Bullying até chegar ao Distress, Vide detalhes na resposta 1 do professor 2.</i></p>
6	Distress-Eucoping Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação.	<p>- <i>Para alcançar o sucesso, dividirei as duas carreiras: uma de atleta e outra de empresária. Como atleta, alcancei o máximo; como empresária devo sempre fazer reflexões e acredito ter conseguido o sucesso, com devidas proporções, eu acho estar indo bem. O sucesso vem por todo o conhecimento qualitativo e quantitativo transmitido aos professores. A determinação de atleta continua forte na atualidade. Para superar todos os problemas é necessário driblar para não perder a motivação.</i></p>
7	Distress-Dis coping Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de combate ineficiente.	<p>- Ela foi despreparada aos EUA e não conseguiu adequar sua estadia lá.</p>

8	Eustress-Distress Quando uma situação prazerosa de stress resulta em um sofrimento	- Em algumas competições ela iniciava bem, mas também não desempenhava com sucesso. <i>- Sempre tive muita responsabilidade. Quando parei de competir, já havia me formado em Educação Física e Fisioterapia e com 33 anos ingressei no mundo empresarial. Nessa empreitada, o Distress ocorreu devido à quantidade enorme de situações inesperadas: causas trabalhistas, manutenção do local, tarefas que não esta preparada para enfrentar, mas que se aprende ao longo dos anos.</i>
9	Eustress-Eustress Quando uma situação prazerosa de stress permanece prazerosa	<i>- Na infância tive muito apoio da família, a mãe me estimulou a fazer esporte, o pai aos estudos e uma tia também me ajudou no esporte. Porém o mais importante em minha estratégia para vencer o Distress sempre foi o meu sonho de ser tenista profissional e conhecer o mundo. Aliás, este sempre foi meu primeiro sonho. Os obstáculos nunca me derrubaram..</i>
10	Eustress - Discoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina	<i>- – Sempre tive muita responsabilidade. Quando parei de competir, já havia me formado em Educação Física e Fisioterapia e com 33 anos ingressei no mundo empresarial. Nessa empreitada, o Distress ocorreu devido à quantidade enorme de situações inesperadas: causas trabalhistas, manutenção do local, tarefas que não esta preparada para enfrentar, mas que se aprende ao longo dos anos.</i>
11	Eustress - Eucoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress.	<i>- Para alcançar o sucesso, dividirei as duas carreiras: uma de atleta e outra de empresária. Como atleta, alcancei o máximo; como empresária devo sempre fazer reflexões e acredito ter conseguido o sucesso, com devidas proporções, eu acho estar indo bem. O sucesso vem por todo o conhecimento qualitativo e quantitativo transmitido aos professores. A determinação de atleta continua forte na atualidade. Para superar todos os problemas é necessário driblar para não perder a motivação.</i>
12	Coping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da	- Vide detalhes na resposta 3 do professor 2

	situação de stress	
13	<p>Discoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress mas que não alcança esse efeito desejado</p>	<p>- Em minha adolescência, sofri Bullying até chegar ao Distress, pois eu morava em Salvador, e lá havia excesso de machismo. Os adolescentes prejudicavam meus treinos de tênis de campo, cometendo atos de selvageria e o professor não me acudia, principalmente por estar entre os arruaceiros o filho do Diretor desse clube. Nessa época, havia poucas quadras de tênis e eles não admitiam o fato de ser eu a única mulher, com objetivo de ser profissional entre eles. Diante disso, mudei para São Paulo, ciente do profissionalismo nesta cidade. Fiquei estressada, pois conhecia poucas pessoas aqui. Lembro também de outra situação: em minha primeira viagem para competir deveria ir aos Estados Unidos, a princípio, mas acabei indo jogar no Rio de Janeiro. No mesmo período, as equipes do Brasil já haviam ido para o Orange Bowl, mas para mim faltava dinheiro para passagens e estadias, pois minha família não podia custear. Lá no Rio de Janeiro fui muito bem, por isso consegui apoio de uma agência de turismo. De lá mesmo, embarquei para os EUA. Isso foi muito pesado para mim, pois foi a minha primeira viagem ao exterior, então com 15 anos. Lá fiquei isolada, pois meu local de hospedagem era longe do torneio. Consegui essa estadia em residência de uma amiga de minha tia. Eu precisava me deslocar, todos os dias, sozinha. Quando acabou o torneio fiquei mais um mês lá, mas como estava sozinha não me senti bem, sem saber para onde ir. Fiquei muito triste. Na Disney World não senti graça mesmo tendo encontrado alguém conhecido. Foi um mês triste, mas foi produtivo, pois isso não abalou meu sonho.</p>
14	<p>Eucoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress e que alcança esse efeito desejado.</p>	<p>- Sempre tive muita responsabilidade. Quando parei de competir, já havia me formado em Educação Física e Fisioterapia e com 33 anos ingressei no mundo empresarial. Nessa empreitada, o Distress ocorreu devido à quantidade enorme de situações inesperadas: causas trabalhistas, manutenção do local, tarefas que não esta preparada para enfrentar, mas que se aprende ao longo dos anos.</p>
15	<p>Discoping-Eucoping</p> <p>A estratégia inicial foi</p>	<p>- Planejou corretamente, mas algumas vezes o planejamento terminou errado nas competições.</p>

	<p>difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação.</p>	<p><i>- Bem, eu tive momentos de Burnout, especialmente em torneios, no qual o sofrimento de estar sozinha, ver a adversária chegar num carro com sua equipe e o fato de perder uma partida dá um desespero, provocando a vontade de voltar para o Brasil, especialmente por ficar muito tempo jogando no exterior. Nesses momentos, você chuta tudo e dá uma relaxada. Tive momentos de Resiliência nessas situações. Num desses casos, fiquei 9 meses fora do Brasil. Isso foi demasiado, principalmente pela falta de meios de comunicação na época, diferente dos atuais. Fazendo um balanço de tudo isso, estive mais para resiliente enfrentando o Burnout. Cabe aqui enfatizar a necessidade de conscientização dos professores, das pessoas, dos alunos na conservação do meio ambiente, pois depende dele o nosso bem estar. Para atingir essa meta, eu utilizo a meditação e transfiro-a para os professores tentando evitar o Burnout entre todos.</i></p>
16	<p>Dis coping-Dis coping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto e no decorrer do tempo não gerou alegria e satisfação.</p>	<p><i>- Com relação aos sonhos normais tive muitas dificuldades. Eu tinha sonhos recorrentes, sempre com muitas dificuldades, ligados a jogos. Essa tensão pode ter me causado stress, chegando ao Distress, pois tinha a necessidade de obter sucesso nos jogos semanalmente. Mesmo ganhando um torneio, logo em seguida você é posto à prova em outro torneio. Em meus sonhos, eu estava sempre com dificuldade para entrar na quadra ou minha raquete tinha um cabo tão grosso, o qual eu não conseguia segurar. O jogo não fluía.</i></p>
17	<p>Eucoping-Dis coping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante passa a ser ineficaz e irrelevante para tal.</p>	<p><i>- Aqui eu uso uma técnica de permitir ao aluno um tempo para reflexão sobre a questão apresentada, para em seguida eles exporem suas ideias. Eles irão explicar como vão utiliza-las. Essa técnica leva os professores a uma viagem interior, fazendo-os chegar ao cerne deste trabalho. Aprende-se muito com os alunos. Para mim, o problema está no excesso de cursos e trabalhos, não permitindo o desenvolvimento do professor, levando-o ao Distress Psicológico. Porém, em meu curso quero enfatizar justamente esse tempo de meditação.</i></p>
18	<p>Eucoping-Eucoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante continua sendo eficaz e</p>	<p><i>- Para alcançar o sucesso, dividirei as duas carreiras: uma de atleta e outra de empresária. Como atleta, alcancei o máximo; como empresária devo sempre fazer reflexões e acredito ter conseguido o sucesso, com devidas proporções, eu acho estar indo bem. O sucesso vem por todo o conhecimento qualitativo e quantitativo transmitido aos professores. A determinação de atleta continua forte na atualidade. Para superar todos os</i></p>

	relevante para tal.	<i>problemas é necessário driblar para não perder a motivação.</i>
19	Discoping-Distress Quando uma estratégia ineficaz de coping gera uma situação de stress desagradável	<i>- Bem, eu tive momentos de Burnout, especialmente em torneios, no qual o sofrimento de estar sozinha, ver a adversária chegar num carro com sua equipe e o fato de perder uma partida dá um desespero, provocando a vontade de voltar para o Brasil, especialmente por ficar muito tempo jogando no exterior. Nesses momentos, você chuta tudo e dá uma relaxada. Tive momentos de Resiliência nessas situações. Num desses casos, fiquei 9 meses fora do Brasil. Isso foi demasiado, principalmente pela falta de meios de comunicação na época, diferente dos atuais. Fazendo um balanço de tudo isso, estive mais para resiliente enfrentando o Burnout. Cabe aqui enfatizar a necessidade de conscientização dos professores, das pessoas, dos alunos na conservação do meio ambiente, pois depende dele o nosso bem estar. Para atingir essa meta, eu utilizo a meditação e transfiro-a para os professores tentando evitar o Burnout entre todos.</i>
20	Discoping-Eustress Quando uma estratégia, em princípio é sentida como desagradável e até ineficaz, porém, gera um nível agradável de stress	<i>- Com relação aos sonhos normais tive muitas dificuldades. Eu tinha sonhos recorrentes, sempre com muitas dificuldades, ligados a jogos. Essa tensão pode ter me causado stress, chegando ao Distress, pois tinha a necessidade de obter sucesso nos jogos semanalmente. Mesmo ganhando um torneio, logo em seguida você é posto à prova em outro torneio. Em meus sonhos, eu estava sempre com dificuldade para entrar na quadra ou minha raquete tinha um cabo tão grosso, o qual eu não conseguia segurar. O jogo não fluía.</i>

Agora as respostas serão analisadas utilizando Matriz Transacional de Coping (LAZARUS E FOLKMAN, 1984; GALLEGOS, 2019).

Resposta 1 pessoal - A atitude desta professora demonstra Resiliência e Eucoping na maioria das vezes. Sua qualificação é (1) nas duas fases (infância e juventude).

Resposta 2 pessoal - Diante dessa vivência, a professora 2 se adaptou às dificuldades respondendo com Eucoping. Sua qualificação é (1).

Resposta 3 situacional - A professora 2 sempre teve apoio dos pais. Atualmente ela busca aplicar a interação entre todos no Ensino Fundamental e Médio. Aqui cabe Eustress (1).

Resposta 4 situacional - esta professora sempre obteve apoio de amigas e amigos. Diante disso seu Coping é positivo (1).

Resposta 5 situacional – neste item ela demonstra Eucoping (1).

Resposta 6 situacional - A Imaginação da professora 2 segue frequentemente os Devaneios. Aqui cabe Eucoping (1).

Resposta 7 situacional - A professora 2 não domina Hipnagogia e nunca conseguiu uma solução com ela. A qualificação neste caso é Discoping (-1).

Resposta 8 situacional - A professora 2 usa os Devaneios para solucionar problemas e fazer com que os alunos se concentrem melhor. Sua qualificação é (1).

Resposta 9 externa - A professora 2 sempre teve apoio para alcançar o sucesso, Aqui cabe Eustress (1).

Resposta 10 externa - A professora 2 reconhece que ela já chegou ao Burnout e superou com muita Resiliência, por isso sua qualificação é Eucoping (1).

PROFESSOR 3

1) Conte situações de Distress Psicológico em sua infância e adolescência.

RESPOSTA 1 PROF. 3 – *Bom, o primeiro Distress psicológico ocorreu pelo fato de ser gordo. Algumas vezes eu queria bater nos meninos, pelo fato de me gozarem, mas na maioria das vezes não me importava, apesar de me sentir incomodado com maior intensidade em determinadas situações. O outro Distress Psicológico ocorreu quando iniciei a tocar instrumentos musicais com 12 anos e exigir de mim cada vez mais aperfeiçoamento para conseguir melhores contatos. Tudo isso ocorreu muito cedo. Comecei a participar de baladas e a beber muito cedo. Além disso, meus pais se separaram. Dessa maneira, você vê muitos acontecimentos ocorrendo muito cedo, com muitas cobranças de minha parte.*

2) Relate situações de Distress Psicológico no trabalho.

RESPOSTA 2 PROF. 3 – *O Distress no trabalho começa pela cobrança da diretoria, somado ao fato de eu morar muito longe. Porém, eu sei lidar com esses problemas. Algumas vezes fico desanimado com essa “viagem”, mas conduzo isso com bom humor.*

Algumas vezes bato de frente com as cobranças inúteis de direção e coordenação, pois às vezes fico mais concentrado nas aulas e atraso a entrega dos documentos, pois os considero irrelevantes. Mas a chefia necessita deles, pois ela é comissionada por esses relatos.

3) Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e torná-lo resiliente?

RESPOSTA 3 PROF. 3 – Primeira coisa é não tomar decisões quando você está com raiva. Procuro ser o mais racional possível. Às vezes chego a cancelar decisões muito importantes, se não estou completamente tranquilo. Outra estratégia utilizada por mim ocorre quando percebo maus comentários, jocosos, tentando me ferir e prejudicar de forma indireta. Nesses casos, eu utilizo a Regra dos Dez. Ela funciona da seguinte maneira: existem dez pessoas afetadas pelos comentários, mas eu sou o décimo primeiro. Com essa regra nunca serei afetado, matematicamente. Também sou extremamente otimista e ajo como um contador. Em todos os casos sempre considero os aspectos positivos e negativos. Dessa maneira, quando o lado negativo ocorre você já está preparado; agora, quando o lado positivo aparece, a alegria é maior. Acho difícil fazer auto avaliação de disCoping. É difícil saber onde você errou, para mim foi o impulso exagerado, apesar de dominar muitos focos, ainda sou impulsivo, e às vezes tomo atitudes em momentos impróprios. Há nisso algo paradoxal, mas sou bem assim. Em termos da família vou dizer que sempre achei assim, a minha formação de pensamento não me ative aos meus pais, mas considere amigos de escola, dizendo assim, eu quero ser igual a esse cara. Por isso copiava suas atitudes, e também de meus pais. Sou muito crítico para escolher o melhor de cada elemento. Minha mãe me motivou muito, por ser uma pessoa extremamente religiosa, com fé e muito otimista.

4) Até que ponto a família atual é/ou foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico em seu trabalho e torná-lo resiliente?

RESPOSTA 4 PROF. 3 – *Minha família nuclear está separada e os seus componentes vivem longe um do outro. A nossa comunicação é via net. Vivo sozinho. Diante disso valorizo a Resiliência, pois às vezes você vê pessoas com uma família bem unida e não tem tanta força. Eu tenho exemplos muito bons, minha família era muito boa, justa e verdadeira, com fluidos muito bons, mas é a coisa que eu quisesse não obteria. Eu cairia para qualquer lado errado. A grande responsável por minha Resiliência é eu ser forte diante das situações, não esmorecer. É bom saber que existe sempre outro dia. Para adquirir essa capacidade devo a minha atitude.*

5) Qual a influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar-se resiliente?

RESPOSTA 5 PROF. 3 – *Desejo separar a religião em duas vertentes: uma é aquela religião convencional, da convenção Social, de ir com os amigos à igreja e a outra é a Teologia, na qual posso ver exemplos tais como: Jesus Cristo era uma pessoa muito correta e aplicada e temos também Maomé e Buda. Essas pessoas são exemplos. Eu tomei-os como exemplos pessoais de retidão, de bom caráter, mas a religião não me deu Resiliência. Eu sou ateu. Mas eu não deixo desvalorizar essas pessoas, pois eles têm muitas coisas boas para nos passar. Resumindo, eu estudo o valor desses exemplos, como eu leio bons filósofos, em parte, pelo exemplo de meus pais. Não descarto, mas em termos de religião, em relação ao círculo Social eu classifico como zero.*

6) Fale-me de sua estratégia profissional com ou sem Imaginação.

RESPOSTA 6 PROF. 3 – *Primeiro falarei sobre os aspectos quantitativos, pois já ganhei prêmio como melhor professor inovador, em Osasco, no ano 2013. Agora vou falar sobre os focos qualitativos. Eu entendo Imaginação como fruto de muita experiência de vida, para ter várias visões, com isso você pode usar em sala de aula com melhor adequação. Por exemplo: se meus alunos tem dificuldade na redação eu uso o método VIVA, não corrigindo VIVA por VIVA, tento uma maneira de passar o conhecimento a partir disso. Bom, como isso ocorre em sala de aula? Na Psicologia aprendi a não fazer aulas chatas, pois os alunos não gostam. Diante disso tento transformar um item, teoricamente desagradável, numa matéria prazerosa. Com relação*

ao material o professor pode ter poucas opções, mas ele deve usar o giz e a lousa de modo convidativo. Outro dia usei um equipamento Data Show para meus alunos falarem de suas redações. Na escola temos uma infinidade de elementos para orientar nossos alunos.

7) Relate imaginações noturnas e/ou Hipnagogia utilizadas para resolver problemas.

RESPOSTA 7 PROF. 3 – Por ser publicitário, tenho muito disso (hipnagogia). Em termos de estratégia, por exemplo, antes de tudo, você tem um problema e não enxerga a solução. Isso gera angústia em todos os momentos. Eu sou muito ativo; tento resolver os problemas em todo momento. Por exemplo, antes de dormir, ou jogando vídeo game eu consigo a solução. Para mim as soluções ocorrem quando estou em situações inesperadas, locais diferentes e convívios diferentes. Eu também consigo soluções quando estou pestanejando (Hipnagogia), principalmente no metro e tomando uma cerveja.

8) Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?

RESPOSTA 8 PROF. 3 – Com toda certeza, eu sou uma pessoa muito imaginativa, criativa, ainda mais quando a gente se conhece, e há um vínculo claro entre o entrevistado e o entrevistador, no caso. Mas eu tenho um humor muito negro e sarcástico, mas isso é uma forma de aliviar o Distress Psicológico e aquele Karma. Eu vou fazer até um paralelo com vídeo game, pois lá você está matando gente, mas isso é fictício, bem longe da realidade. Às vezes, imagino estar matando pessoas desagradáveis, ou estou dentro do metro e me vejo em uma limusine. Mais isso varia muito do dia e da hora, da atividade, ou situação. Mas esse é um mecanismo muito usado por mim, até mesmo em minhas aulas. Na aula de História do Brasil, por exemplo, coloco os alunos para interpretarem os personagens. Com isso os alunos passam a conhecer as pessoas históricas. A Imaginação se perde com o amadurecimento, mas eu não, continuo criação.

9) Conte o motivo de ter ou não alcançado o Sucesso.

RESPOSTA 9 PROF. 3 – *Às vezes me sinto bem sucedido e me sinto realizado. Sou ambicioso, é claro, e a todo o momento quero agregar coisas a mim. Posso dizer claramente: sou realizado e faço só as coisas de meu interesse. Dou aula de meu interesse, trabalho como DJ. Sou uma das poucas pessoas alegres com seu trabalho. Com isso me sinto realizado. Sou muito orgulhoso pelas pessoas ao meu redor. Qual é meu objetivo nesta profissão? Estou sempre buscando novas tarefas para nunca ficar na zona de conforto. Estou sempre desejando evoluir.*

10) Diante do Distress Psicológico você chegou ao Burnout, ou enfrentou esse mal com Resiliência?

RESPOSTA 10 PROF. 3 – *Eu sofri Burnout. Poucos foram atingidos como eu, ou nem um passou esse mal como eu passei. Eu fui exonerado por problemas políticos. Não tenho nem como descrever esse fato. O difícil foi não ter tido nem um apoio e toda uma situação ser contra você. Coisas que você tem certeza, é claro, que às vezes eu apronto um pouco, vou a uma baladinha, mas eu procuro ter um caráter retidão com as coisas que faço. Com relação a Resiliência, você não imagina que uma situação desagradável vai ocorrer. Eu fui demitido duas vezes. Uma por ter denunciado falcaturias do prefeito e fiquei em geladeira para aprender a ficar de boca fechada. A outra aconteceu recentemente. A diretora tenha muita inveja de mim. A cada queda, você adquire mais Resiliência. Existem muitas coisas boas e más acontecendo. Desejo sempre buscar problemas para resolver e ajudar os outros. Não quero jamais perder minha personalidade.*

MATRIZ TRANSACIONAL DE COPING

Lazarus and Folkman (1984).

	VARIÁVEIS	Professor 3
1	Evento de Stress Todas as variáveis presentes na narrativa que	<i>Bom, o primeiro Distress psicológico ocorreu pelo fato de ser gordo. Algumas vezes eu queria bater nos meninos, pelo fato de me gozarem, mas na maioria das vezes não me importava, apesar de me sentir incomodado com maior intensidade em determinadas situações. O outro Distress</i>

	apontam para algum tipo de sobrecarga ou conflito stressante	<i>Psicológico ocorreu quando iniciei a tocar instrumentos musicais com 12 anos e exigir de mim cada vez mais aperfeiçoamento para conseguir melhores contatos. Tudo isso ocorreu muito cedo. Comecei a participar de baladas e a beber muito cedo. Além disso, meus pais se separaram. Dessa maneira, você vê muitos acontecimentos ocorrendo muito cedo, com muitas cobranças de minha parte..</i>
2	Variáveis antecedentes imediatas Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes um pouco antes do conflito stressante acontecer.	<i>O Distress no trabalho começa pela cobrança da diretoria, somado ao fato de eu morar muito longe. Porém, eu sei lidar com esses problemas. Algumas vezes fico desanimado com essa “viagem”, mas conduzo isso com bom humor. Algumas vezes bato de frente com as cobranças inúteis de direção e coordenação, pois às vezes fico mais concentrado nas aulas e atraso a entrega dos documentos, pois os considero irrelevantes. Mas a chefia necessita deles, pois ela é comissionada por esses relatos. inesperadas: causas trabalhistas, manutenção do local, tarefas que não esta preparada para enfrentar, mas que se aprende ao longo dos anos.</i>
3	Variáveis antecedentes de longo prazo Tudo que existe antes da situação de stress e tem duração relativa de longo prazo.	<i>Vide detalhes na resposta 1 e 2 do professor 3.</i>
4	Variáveis de consequência imediata Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes durante e/ou um pouco depois do conflito stressante acontecer;	<i>Primeira coisa é não tomar decisões quando você está com raiva. Procuro ser o mais racional possível. Às vezes chego a cancelar decisões muito importantes, se não estou completamente tranquilo. Outra estratégia utilizada por mim ocorre quando percebo maus comentários, jocosos, tentando me ferir e prejudicar de forma indireta. Nesses casos, eu utilizo a Regra dos Dez. Ela funciona da seguinte maneira: existem dez pessoas afetadas pelos comentários, mas eu sou o décimo primeiro. Com essa regra nunca serei afetado, matematicamente. Também sou extremamente otimista e ajo como um contador. Em todos os casos sempre considero os aspectos positivos e negativos. Dessa maneira, quando o lado negativo ocorre você já está preparado; agora, quando o lado positivo aparece, a alegria é maior. Acho difícil fazer auto avaliação de disCoping. É difícil saber onde você errou, para mim foi o impulso exagerado, apesar de dominar muitos focos, ainda sou impulsivo, e às vezes tomo atitudes em momentos impróprios. Há nisso algo</i>

		<i>paradoxal, mas sou bem assim. Em termos da família vou dizer que sempre achei assim, a minha formação de pensamento não me ative aos meus pais, mas considerei amigos de escola, dizendo assim, eu quero ser igual a esse cara. Por isso copiava suas atitudes, e também de meus pais. Sou muito crítico para escolher o melhor de cada elemento. Minha mãe me motivou muito, por ser uma pessoa extremamente religiosa, com fé e muito otimista.-</i>
5	Variáveis de consequências de longo prazo Mudanças a longo prazo e duradouras que podem ser identificadas depois de um conflito.	- Vide detalhes na resposta 1 e 2 do professor 3
6	Variável Tempo Se a variável concorre com o conflito estressante anterior ou posterior	- <i>Bom, o primeiro Distress psicológico ocorreu pelo fato de ser gordo. Algumas vezes eu queria bater nos meninos, pelo fato de me gozarem, mas na maioria das vezes não me importava, apesar de me sentir incomodado com maior intensidade em determinadas situações. O outro Distress Psicológico ocorreu quando iniciei a tocar instrumentos musicais com 12 anos e exigir de mim cada vez mais aperfeiçoamento para conseguir melhores contatos. Tudo isso ocorreu muito cedo. Comecei a participar de baladas e a beber muito cedo. Além disso, meus pais se separaram. Dessa maneira, você vê muitos acontecimentos ocorrendo muito cedo, com muitas cobranças de minha parte.</i>
7	Variável Duração Se a variável é imediata e de curta duração, ou distante e duradoura.	- Vide detalhes na resposta 1 do professor 3
8	Negação Recusa em acreditar que um stressor exista, ou agir como se isso não fosse real ou não tivesse acontecido. É o oposto, a aceitação da realidade.	- Vide detalhes na resposta 4 do professor 3

9	<p>Separação de Comportamento</p> <p>Desistir fisicamente ou se afastar do esforço da tentativa de alcançar a meta que o stressor está interferindo.</p>	<p>- <i>Minha família nuclear está separada e os seus componentes vivem longe um do outro. A nossa comunicação é via net. Vivo sozinho. Diante disso valorizo a Resiliência, pois às vezes você vê pessoas com uma família bem unida e não tem tanta força. Eu tenho exemplos muito bons, minha família era muito boa, justa e verdadeira, com fluidos muito bons, mas é a coisa que eu quisesse não obteria. Eu cairia para qualquer lado errado. A grande responsável por minha Resiliência é eu ser forte diante das situações, não esmorecer. É bom saber que existe sempre outro dia. Para adquirir essa capacidade devo a minha atitude.</i></p>
10	<p>Separação Mental</p> <p>Desistir psicologicamente de uma meta que está ameaçada. Isso normalmente envolve empenho nas tentativas de obter uma satisfação substituta através de atividades de distração</p>	<p>- <i>Eu sofri Burnout. Poucos foram atingidos como eu, ou nem um passou esse mal como eu passei. Eu fui exonerado por problemas políticos. Não tenho nem como descrever esse fato. O difícil foi não ter tido nem um apoio e toda uma situação ser contra você. Coisas que você tem certeza, é claro, que às vezes eu apronto um pouco, vou a uma baladinha, mas eu procuro ter um caráter retidão com as coisas que faço. Com relação a Resiliência, você não imagina que uma situação desagradável vai ocorrer. Eu fui demitido duas vezes. Uma por ter denunciado falcatruas do prefeito e fiquei em geladeira para aprender a ficar de boca fechada. A outra aconteceu recentemente. A diretora tenha muita inveja de mim. A cada queda, você adquire mais Resiliência. Existem muitas coisas boas e más acontecendo. Desejo sempre buscar problemas para resolver e ajudar os outros. Não quero jamais perder minha personalidade.</i></p>
11	<p>Uso de drogas ou álcool</p> <p>Se separar do stressor através do uso de álcool ou outras drogas.</p>	<p>- Bebe cerveja.</p>
12	<p>Humor</p> <p>Rir e brincar sobre a situação stressante (ver também distanciamento)</p>	<p>- <i>Com toda certeza, eu sou uma pessoa muito imaginativa, criativa, ainda mais quando a gente se conhece, e há um vínculo claro entre o entrevistado e o entrevistador, no caso. Mas eu tenho um humor muito negro e sarcástico, mas isso é uma forma de aliviar o Distress Psicológico e aquele Karma. Eu vou fazer até um paralelo com vídeo game, pois lá você está matando gente, mas isso é fictício, bem longe da realidade. Às vezes, imagino estar matando pessoas desagradáveis, ou estou dentro do metro e me vejo em uma limusine. Mais isso varia muito do dia e da hora,</i></p>

		<i>da atividade, ou situação. Mas esse é um mecanismo muito usado por mim, até mesmo em minhas aulas. Na aula de História do Brasil, por exemplo, coloco os alunos para interpretarem os personagens. Com isso os alunos passam a conhecer as pessoas históricas. A Imaginação se perde com o amadurecimento, mas eu não, continuo criança.</i>
13	<p>Redução da tensão</p> <p>Se libertar de uma situação stressante através de relaxamento ou exercício.</p>	<p><i>- Com toda certeza, eu sou uma pessoa muito imaginativa, criativa, ainda mais quando a gente se conhece, e há um vínculo claro entre o entrevistado e o entrevistador, no caso. Mas eu tenho um humor muito negro e sarcástico, mas isso é uma forma de aliviar o Distress Psicológico e aquele Karma. Eu vou fazer até um paralelo com vídeo game, pois lá você está matando gente, mas isso é fictício, bem longe da realidade. Às vezes, imagino estar matando pessoas desagradáveis, ou estou dentro do metro e me vejo em uma limusine. Mais isso varia muito do dia e da hora, da atividade, ou situação. Mas esse é um mecanismo muito usado por mim, até mesmo em minhas aulas. Na aula de História do Brasil, por exemplo, coloco os alunos para interpretarem os personagens. Com isso os alunos passam a conhecer as pessoas históricas. A Imaginação se perde com o amadurecimento, mas eu não, continuo criança.</i></p> <p><i>- Por ser publicitário, tenho muito disso (hipnagogia). Em termos de estratégia, por exemplo, antes de tudo, você tem um problema e não enxerga a solução. Isso gera angústia em todos os momentos. Eu sou muito ativo; tento resolver os problemas em todo momento. Por exemplo, antes de dormir, ou jogando vídeo game eu consigo a solução. Para mim as soluções ocorrem quando estou em situações inesperadas, locais diferentes e convívios diferentes. Eu também consigo soluções quando estou pestanejando (Hipnagogia), principalmente no metro e tomando uma cerveja.</i></p>
14	<p>Foco na expressão livre das emoções</p> <p>Se concentrar em se expressar nos sentimentos que aborrecem.</p>	<p><i>- Eu sofri Burnout. Poucos foram atingidos como eu, ou nem um passou esse mal como eu passei. Eu fui exonerado por problemas políticos. Não tenho nem como descrever esse fato. O difícil foi não ter tido nem um apoio e toda uma situação ser contra você. Coisas que você tem certeza, é claro, que às vezes eu apronto um pouco, vou a uma baladinha, mas eu procuro ter um caráter retidão com as coisas que faço. Com relação a Resiliência, você não imagina que uma situação desagradável vai ocorrer. Eu fui demitido duas vezes. Uma por ter denunciado falcaturas do prefeito e fiquei em geladeira para aprender a ficar de boca fechada. A outra aconteceu recentemente. A diretora tenha muita inveja de mim. A cada queda, você adquire mais Resiliência. Existem muitas coisas boas e más acontecendo. Desejo sempre buscar problemas para resolver e ajudar os outros. Não quero jamais perder minha personalidade.</i></p>

15	<p>Confiança na religião</p> <p>Rezar, assim como procurar e confiar num poder espiritual superior.</p>	<p><i>- Desejo separar a religião em duas vertentes: uma é aquela religião convencional, da convenção Social, de ir com os amigos à igreja e a outra é a Teologia, na qual posso ver exemplos tais como: Jesus Cristo era uma pessoa muito correta e aplicada e temos também Maomé e Buda. Essas pessoas são exemplos. Eu tomei-os como exemplos pessoais de retidão, de bom caráter, mas a religião não me deu Resiliência. Eu sou ateu. Mas eu não deixo desvalorizar essas pessoas, pois eles têm muitas coisas boas para nos passar. Resumindo, eu estudo o valor desses exemplos, como eu leio bons filósofos, em parte, pelo exemplo de meus pais. Não descarto, mas em termos de religião, em relação ao círculo Social eu classifico como zero.</i></p>
16	<p>Aceitação da responsabilidade</p> <p>Assumir que o problema pode ter sido trazido por si mesmo.</p>	<p><i>- Primeiro falarei sobre os aspectos quantitativos, pois já ganhei prêmio como melhor professor inovador, em Osasco, no ano 2013. Agora vou falar sobre os focos qualitativos. Eu entendo Imaginação como fruto de muita experiência de vida, para ter várias visões, com isso você pode usar em sala de aula com melhor adequação. Por exemplo: se meus alunos tem dificuldade na redação eu uso o método VIVA, não corrigindo VIVA por VIVA, tento uma maneira de passar o conhecimento a partir disso. Bom, como isso ocorre em sala de aula? Na Psicologia aprendi a não fazer aulas chatas, pois os alunos não gostam. Diante disso tento transformar um item, teoricamente desagradável, numa matéria prazerosa. Com relação ao material o professor pode ter poucas opções, mas ele deve usar o giz e a lousa de modo convidativo. Outro dia usei um equipamento Data Show para meus alunos falarem de suas redações. Na escola temos uma infinidade de elementos para orientar nossos alunos.</i></p>
17	<p>Aceitação da realidade</p> <p>Aceitar e viver com o fato de que um evento stressor tem ocorrido, é real e não pode ser mudado.</p>	<p><i>- Por ser publicitário, tenho muito disso (hipnagogia). Em termos de estratégia, por exemplo, antes de tudo, você tem um problema e não enxerga a solução. Isso gera angústia em todos os momentos. Eu sou muito ativo; tento resolver os problemas em todo momento. Por exemplo, antes de dormir, ou jogando vídeo game eu consigo a solução. Para mim as soluções ocorrem quando estou em situações inesperadas, locais diferentes e convívios diferentes. Eu também consigo soluções quando estou pestanejando (Hipnagogia), principalmente no metro e tomando uma cerveja.</i></p>
18	<p>Procura por suporte social</p> <p>Conselhos, assistência ou informação que ajudem a lidar com</p>	<p><i>- Minha família nuclear está separada e os seus componentes vivem longe um do outro. A nossa comunicação é via net. Vivo sozinho. Diante disso valorizo a Resiliência, pois às vezes você vê pessoas com uma família bem unida e não tem tanta força. Eu tenho exemplos muito bons, minha família era muito boa, justa e verdadeira, com fluidos muito bons, mas é a coisa que eu</i></p>

	o stressor.	<i>quisesse não obteria. Eu cairia para qualquer lado errado. A grande responsável por minha Resiliência é eu ser forte diante das situações, não esmorecer. É bom saber que existe sempre outro dia. Para adquirir essa capacidade devo a minha atitude.</i>
19	Coping de Contenção Esperar um pouco pela oportunidade apropriada para se apresentar, e não agir prematuramente.	<i>- Eu sofri Burnout. Poucos foram atingidos como eu, ou nem um passou esse mal como eu passei. Eu fui exonerado por problemas políticos. Não tenho nem como descrever esse fato. O difícil foi não ter tido nem um apoio e toda uma situação ser contra você. Coisas que você tem certeza, é claro, que às vezes eu apronto um pouco, vou a uma baladinha, mas eu procuro ter um caráter retidão com as coisas que faço. Com relação a Resiliência, você não imagina que uma situação desagradável vai ocorrer. Eu fui demitido duas vezes. Uma por ter denunciado falcas das do prefeito e fiquei em geladeira para aprender a ficar de boca fechada. A outra aconteceu recentemente. A diretora tenha muita inveja de mim. A cada queda, você adquire mais Resiliência. Existem muitas coisas boas e más acontecendo. Desejo sempre buscar problemas para resolver e ajudar os outros. Não quero jamais perder minha personalidade.</i>
20	Coping de Confronto Ficar de pé, procurar assertivamente satisfazer as necessidades e desejos e tentar mudar ativamente o comportamento dos outros.	<i>- Primeiro falarei sobre os aspectos quantitativos, pois já ganhei prêmio como melhor professor inovador, em Osasco, no ano 2013. Agora vou falar sobre os focos qualitativos. Eu entendo Imaginação como fruto de muita experiência de vida, para ter várias visões, com isso você pode usar em sala de aula com melhor adequação. Por exemplo: se meus alunos tem dificuldade na redação eu uso o método VIVA, não corrigindo VIVA por VIVA, tento uma maneira de passar o conhecimento a partir disso. Bom, como isso ocorre em sala de aula? Na Psicologia aprendi a não fazer aulas chatas, pois os alunos não gostam. Diante disso tento transformar um item, teoricamente desagradável, numa matéria prazerosa. Com relação ao material o professor pode ter poucas opções, mas ele deve usar o giz e a lousa de modo convidativo. Outro dia usei um equipamento Data Show para meus alunos falarem de suas redações. Na escola temos uma infinidade de elementos para orientar nossos alunos.</i>
21	Supressão de atividades competitivas Colocar outros projetos de lado, tentar evitar se distrair com outros eventos, até mesmo deixar outras coisas	<i>- Primeiro falarei sobre os aspectos quantitativos, pois já ganhei prêmio como melhor professor inovador, em Osasco, no ano 2013. Agora vou falar sobre os focos qualitativos. Eu entendo Imaginação como fruto de muita experiência de vida, para ter várias visões, com isso você pode usar em sala de aula com melhor adequação. Por exemplo: se meus alunos tem dificuldade na redação eu uso o método VIVA, não corrigindo VIVA por VIVA, tento uma maneira de passar o conhecimento a partir disso. Bom, como isso ocorre em sala de aula? Na Psicologia aprendi a não fazer</i>

	declinarem, se necessário, no sentido de lidar com o stressor. Geralmente isso tende a suprimir o envolvimento em atividades ou pensamentos competitivos.	<i>aulas chatas, pois os alunos não gostam. Diante disso tento transformar um item, teoricamente desagradável, numa matéria prazerosa. Com relação ao material o professor pode ter poucas opções, mas ele deve usar o giz e a lousa de modo convidativo. Outro dia usei um equipamento Data Show para meus alunos falarem de suas redações. Na escola temos uma infinidade de elementos para orientar nossos alunos.</i>
22	Autocontrole Tentar manter os sentimentos para si mesmo.	<i>- Às vezes me sinto bem sucedido e me sinto realizado. Sou ambicioso, é claro, e a todo o momento quero agregar coisas a mim. Posso dizer claramente: sou realizado e faço só as coisas de meu interesse. Dou aula de meu interesse, trabalho como DJ. Sou uma das poucas pessoas alegres com seu trabalho. Com isso me sinto realizado. Sou muito orgulhoso pelas pessoas ao meu redor. Qual é meu objetivo nesta profissão? Estou sempre buscando novas tarefas para nunca ficar na zona de conforto. Estou sempre desejando evoluir.</i>
23	Planejamento Pensar como lidar (coping) com estratégias, selecionar e decidir como os passos serão implementados.	<i>- Com toda certeza, eu sou uma pessoa muito imaginativa, criativa, ainda mais quando a gente se conhece, e há um vínculo claro entre o entrevistado e o entrevistador, no caso. Mas eu tenho um humor muito negro e sarcástico, mas isso é uma forma de aliviar o Distress Psicológico e aquele Karma. Eu vou fazer até um paralelo com vídeo game, pois lá você está matando gente, mas isso é fictício, bem longe da realidade. Às vezes, imagino estar matando pessoas desagradáveis, ou estou dentro do metro e me vejo em uma limusine. Mais isso varia muito do dia e da hora, da atividade, ou situação. Mas esse é um mecanismo muito usado por mim, até mesmo em minhas aulas. Na aula de História do Brasil, por exemplo, coloco os alunos para interpretarem os personagens. Com isso os alunos passam a conhecer as pessoas históricas. A Imaginação se perde com o amadurecimento, mas eu não, continuo criança.</i>
24	Coping ativo Tentativa ativa de remover ou contornar uma situação stressante, ou melhorar seus efeitos. As técnicas incluem ter uma ação direta, aumentar o esforço e executar um	<i>- Por ser publicitário, tenho muito disso (hipnagogia). Em termos de estratégia, por exemplo, antes de tudo, você tem um problema e não enxerga a solução. Isso gera angustia em todos os momentos. Eu sou muito ativo; tento resolver os problemas em todo momento. Por exemplo, antes de dormir, ou jogando vídeo game eu consigo a solução. Para mim as soluções ocorrem quando estou em situações inesperadas, locais diferentes e convívios diferentes. Eu também consigo soluções quando estou pestanejando (Hipnagogia), principalmente no metro e tomando uma cerveja.</i>

	plano de coping com passos razoáveis.	
25	<p>Coping focado na emoção</p> <p>Tentativa de reduzir o aborrecimento ou desconforto associado a uma situação estressante, sem tentar ativamente mudá-la. Algumas formas de coping focadas na emoção envolvem a preservação de uma avaliação mais ou menos precisa dos fatos ou da situação, mas mudam outros aspectos da avaliação.</p>	<p><i>Primeiro falarei sobre os aspectos quantitativos, pois já ganhei prêmio como melhor professor inovador, em Osasco, no ano 2013. Agora vou falar sobre os focos qualitativos. Eu entendo Imaginação como fruto de muita experiência de vida, para ter várias visões, com isso você pode usar em sala de aula com melhor adequação. Por exemplo: se meus alunos tem dificuldade na redação eu uso o método VIVA, não corrigindo VIVA por VIVA, tento uma maneira de passar o conhecimento a partir disso. Bom, como isso ocorre em sala de aula? Na Psicologia aprendi a não fazer aulas chatas, pois os alunos não gostam. Diante disso tento transformar um item, teoricamente desagradável, numa matéria prazerosa. Com relação ao material o professor pode ter poucas opções, mas ele deve usar o giz e a lousa de modo convidativo. Outro dia usei um equipamento Data Show para meus alunos falarem de suas redações. Na escola temos uma infinidade de elementos para orientar nossos alunos.</i></p>
26	<p>Coping focado no problema</p> <p>Analisar os fatores que desencadeiam o conflito e concentrar-se nas potenciais estratégias para resolução</p>	<p><i>Eu sofri Burnout. Poucos foram atingidos como eu, ou nem um passou esse mal como eu passei. Eu fui exonerado por problemas políticos. Não tenho nem como descrever esse fato. O difícil foi não ter tido nem um apoio e toda uma situação ser contra você. Coisas que você tem certeza, é claro, que às vezes eu apronto um pouco, vou a uma baladinha, mas eu procuro ter um caráter retidão com as coisas que faço. Com relação a Resiliência, você não imagina que uma situação desagradável vai ocorrer. Eu fui demitido duas vezes. Uma por ter denunciado falcatriuas do prefeito e fiquei em geladeira para aprender a ficar de boca fechada. A outra aconteceu recentemente. A diretora tenha muita inveja de mim. A cada queda, você adquire mais Resiliência. Existem muitas coisas boas e más acontecendo. Desejo sempre buscar problemas para resolver e ajudar os outros. Não quero jamais perder minha personalidade.</i></p>

USO DA IMAGINAÇÃO

Gallegos (2019)

	Tipo	Professor 3
1	Sonho É uma atividade cerebral inconsciente. E ocorre normalmente à noite	- <i>Por ser publicitário, tenho muito disso (hipnagogia). Em termos de estratégia, por exemplo, antes de tudo, você tem um problema e não enxerga a solução. Isso gera angústia em todos os momentos. Eu sou muito ativo; tento resolver os problemas em todo momento. Por exemplo, antes de dormir, ou jogando vídeo game eu consigo a solução. Para mim as soluções ocorrem quando estou em situações inesperadas, locais diferentes e convívios diferentes. Eu também consigo soluções quando estou pestanejando (Hipnagogia), principalmente no metro e tomando uma cerveja.</i>
2	Devaneio E sonhar acordado.	- Com toda certeza, eu sou uma pessoa muito imaginativa, criativa, ainda mais quando a gente se conhece, e há um vínculo claro entre o entrevistado e o entrevistador, no caso. Mas eu tenho um humor muito negro e sarcástico, mas isso é uma forma de aliviar o Distress Psicológico e aquele Karma. Eu vou fazer até um paralelo com vídeo game, pois lá você está matando gente, mas isso é fictício, bem longe da realidade. Às vezes, imagino estar matando pessoas desagradáveis, ou estou dentro do metro e me vejo em uma limusine. Mais isso varia muito do dia e da hora, da atividade, ou situação. Mas esse é um mecanismo muito usado por mim, até mesmo em minhas aulas. Na aula de História do Brasil, por exemplo, coloco os alunos para interpretarem os personagens. Com isso os alunos passam a conhecer as pessoas históricas. A Imaginação se perde com o amadurecimento, mas eu não, continuo criação.
3	Fantasia Imaginar-se em condições fictícias. Imigações.	- Com toda certeza, eu sou uma pessoa muito imaginativa, criativa, ainda mais quando a gente se conhece, e há um vínculo claro entre o entrevistado e o entrevistador, no caso. Mas eu tenho um humor muito negro e sarcástico, mas isso é uma forma de aliviar o Distress Psicológico e aquele Karma. Eu vou fazer até um paralelo com vídeo game, pois lá você está matando gente, mas isso é fictício, bem longe da realidade. Às vezes, imagino estar matando pessoas desagradáveis, ou estou dentro do metro e me vejo em uma limusine. Mais isso varia muito do dia e da hora, da atividade, ou situação. Mas esse é um mecanismo muito usado por mim, até mesmo em minhas aulas. Na aula de História do Brasil, por exemplo, coloco os alunos para interpretarem os personagens. Com isso os alunos passam a conhecer as pessoas históricas. A Imaginação se perde com o amadurecimento, mas eu não, continuo criação.
4	Imaginação É o trabalho mental em tempo integral.	- <i>Primeiro falarei sobre os aspectos quantitativos, pois já ganhei prêmio como melhor professor inovador, em Osasco, no ano 2013. Agora vou falar sobre os focos qualitativos. Eu entendo Imaginação como fruto de muita experiência de</i>

		<p><i>vida, para ter várias visões, com isso você pode usar em sala de aula com melhor adequação. Por exemplo: se meus alunos tem dificuldade na redação eu uso o método VIVA, não corrigindo VIVA por VIVA, tento uma maneira de passar o conhecimento a partir disso. Bom, como isso ocorre em sala de aula? Na Psicologia aprendi a não fazer aulas chatas, pois os alunos não gostam. Diante disso tento transformar um item, teoricamente desagradável, numa matéria prazerosa. Com relação ao material o professor pode ter poucas opções, mas ele deve usar o giz e a lousa de modo convidativo. Outro dia usei um equipamento Data Show para meus alunos falarem de suas redações. Na escola temos uma infinidade de elementos para orientar nossos alunos.</i></p>
5	<p>Hipnagogia</p> <p>É o sonhar quase dormindo. Mesclando consciência com inconsciência.</p>	<p><i>- Por ser publicitário, tenho muito disso (hipnagogia). Em termos de estratégia, por exemplo, antes de tudo, você tem um problema e não enxerga a solução. Isso gera angustia em todos os momentos. Eu sou muito ativo; tento resolver os problemas em todo momento. Por exemplo, antes de dormir, ou jogando vídeo game eu consigo a solução. Para mim as soluções ocorrem quando estou em situações inesperadas, locais diferentes e convívios diferentes. Eu também consigo soluções quando estou pestanejando (Hipnagogia), principalmente no metro e tomando uma cerveja.</i></p>
6	<p>Alucinação hipnopômpica</p> <p>É o sonhar quase acordando. Mesclando consciência com inconsciência.</p>	<p>- Não relatou.</p>

MATRIZ DE STRESS-COPING (Vasconcellos, 2016)

	Evolução / Processo	Professor 3
1	<p>Stress</p> <p>Todos os eventos geradores de Stress</p>	<p>- Bom, o primeiro Distress psicológico ocorreu pelo fato de ser gordo. Algumas vezes eu queria bater nos meninos, pelo fato de me gozarem, mas na maioria das vezes não me importava, apesar de me sentir incomodado com maior intensidade em determinadas situações. O outro Distress Psicológico ocorreu quando iniciei a tocar instrumentos musicais com 12 anos e exigir de mim cada vez mais aperfeiçoamento para conseguir melhores contatos. Tudo isso ocorreu muito cedo. Comecei a participar de baladas e a beber muito cedo. Além disso, meus pais se separaram. Dessa maneira, você vê muitos acontecimentos ocorrendo muito cedo, com muitas cobranças de minha parte.</p> <p>– O Distress no trabalho começa pela cobrança da diretoria, somado ao fato de eu morar muito longe. Porém, eu sei lidar com esses problemas. Algumas vezes fico desanimado com essa “viagem”, mas conduzo isso com bom humor. Algumas vezes bato de frente com as cobranças inúteis de direção e coordenação, pois às vezes fico mais concentrado nas aulas e atraso a entrega dos documentos, pois os considero irrelevantes. Mas a chefia necessita deles, pois ela é comissionada por esses relatos.</p>
2	<p>Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que causaram sofrimento</p>	<p>- Primeira coisa é não tomar decisões quando você está com raiva. Procuro ser o mais racional possível. Às vezes chego a cancelar decisões muito importantes, se não estou completamente tranquilo. Outra estratégia utilizada por mim ocorre quando percebo maus comentários, jocosos, tentando me ferir e prejudicar de forma indireta. Nesses casos, eu utilizo a Regra dos Dez. Ela funciona da seguinte maneira: existem dez pessoas afetadas pelos comentários, mas eu sou o décimo primeiro. Com essa regra nunca serei afetado, matematicamente. Também sou extremamente otimista e ajo como um contador. Em todos os casos sempre considero os aspectos positivos e negativos. Dessa maneira, quando o lado negativo ocorre você já está preparado; agora, quando o lado positivo aparece, a alegria é maior. Acho difícil fazer auto avaliação de disCoping. É difícil saber onde você errou, para mim foi o impulso exagerado, apesar de dominar muitos focos, ainda sou impulsivo, e às vezes tomo atitudes em momentos impróprios. Há nisso algo paradoxal, mas sou bem assim. Em termos da família vou dizer que sempre achei assim, a minha formação de pensamento não</p>

		<i>me ative aos meus pais, mas considere amigos de escola, dizendo assim, eu quero ser igual a esse cara. Por isso copiava suas atitudes, e também de meus pais. Sou muito crítico para escolher o melhor de cada elemento. Minha mãe me motivou muito, por ser uma pessoa extremamente religiosa, com fé e muito otimista.</i>
3	Eustress Todos os eventos de stress que geraram prazer, satisfação	<i>- Primeiro falarei sobre os aspectos quantitativos, pois já ganhei prêmio como melhor professor inovador, em Osasco, no ano 2013. Agora vou falar sobre os focos qualitativos. Eu entendo Imaginação como fruto de muita experiência de vida, para ter várias visões, com isso você pode usar em sala de aula com melhor adequação. Por exemplo: se meus alunos tem dificuldade na redação eu uso o método VIVA, não corrigindo VIVA por VIVA, tento uma maneira de passar o conhecimento a partir disso. Bom, como isso ocorre em sala de aula? Na Psicologia aprendi a não fazer aulas chatas, pois os alunos não gostam. Diante disso tento transformar um item, teoricamente desagradável, numa matéria prazerosa. Com relação ao material o professor pode ter poucas opções, mas ele deve usar o giz e a lousa de modo convidativo. Outro dia usei um equipamento Data Show para meus alunos falarem de suas redações. Na escola temos uma infinidade de elementos para orientar nossos alunos.</i>
4	Distress-Eustress Todos os eventos que primeiramente geraram sofrimento mas, ao final se demonstraram como fontes de prazer	<i>- Eu sofri Burnout. Poucos foram atingidos como eu, ou nem um passou esse mal como eu passei. Eu fui exonerado por problemas políticos. Não tenho nem como descrever esse fato. O difícil foi não ter tido nem um apoio e toda uma situação ser contra você. Coisas que você tem certeza, é claro, que às vezes eu apronto um pouco, vou a uma baladinha, mas eu procuro ter um caráter retidão com as coisas que faço. Com relação a Resiliência, você não imagina que uma situação desagradável vai ocorrer. Eu fui demitido duas vezes. Uma por ter denunciado falcas de prefeito e fiquei em geladeira para aprender a ficar de boca fechada. A outra aconteceu recentemente. A diretora tenha muita inveja de mim. A cada queda, você adquire mais Resiliência. Existem muitas coisas boas e más acontecendo. Desejo sempre buscar problemas para resolver e ajudar os outros. Não quero jamais perder minha personalidade.</i> <i>- O Distress no trabalho começa pela cobrança da diretoria, somado ao fato de eu morar muito longe. Porém, eu sei lidar com esses problemas. Algumas vezes fico desanimado com essa “viagem”, mas conduzo isso com bom humor. Algumas vezes bato de frente com as cobranças inúteis de direção e coordenação, pois às vezes fico mais concentrado nas aulas e atraso a entrega dos</i>

		<i>documentos, pois os considero irrelevantes. Mas a chefia necessita deles, pois ela é comissionada por esses relatos.</i>
5	Distress-Distress Todos os eventos de stress que continuamente geraram sofrimento	<i>– O Distress no trabalho começa pela cobrança da diretoria, somado ao fato de eu morar muito longe. Porém, eu sei lidar com esses problemas. Algumas vezes fico desanimado com essa “viagem”, mas conduzo isso com bom humor. Algumas vezes bato de frente com as cobranças inúteis de direção e coordenação, pois às vezes fico mais concentrado nas aulas e atraso a entrega dos documentos, pois os considero irrelevantes. Mas a chefia necessita deles, pois ela é comissionada por esses relatos.</i>
6	Distress-Eucoping Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação.	- Vide detalhes na resposta 4 do professor 3
7	Distress-Discoping Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de combate ineficiente.	- Vide detalhes na resposta 4 do professor 3
8	Eustress-Distress Quando uma situação prazerosa de stress resulta em um sofrimento	- Vide detalhes na resposta 4 do professor 3
9	Eustress-Eustress Quando uma situação prazerosa de stress permanece prazerosa	Com toda certeza, eu sou uma pessoa muito imaginativa, criativa, ainda mais quando a gente se conhece, e há um vínculo claro entre o entrevistado e o entrevistador, no caso. Mas eu tenho um humor muito negro e sarcástico, mas isso é uma forma de aliviar o Distress Psicológico e aquele Karma. Eu vou fazer até um paralelo com vídeo game, pois lá você está matando gente, mas isso é fictício, bem longe da realidade. Às vezes, imagino estar matando pessoas desagradáveis, ou estou dentro do metro e me vejo em uma limusine. Mais isso varia muito do dia e da hora, da atividade, ou situação. Mas esse é um mecanismo muito usado por mim, até mesmo em minhas aulas. Na aula de História do Brasil, por exemplo, coloco os alunos para interpretarem os personagens. Com isso os alunos passam

		a conhecer as pessoas históricas. A Imaginação se perde com o amadurecimento, mas eu não, continuo criança.
10	Eustress - Discoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina	<i>Primeiro falarei sobre os aspectos quantitativos, pois já ganhei prêmio como melhor professor inovador, em Osasco, no ano 2013. Agora vou falar sobre os focos qualitativos. Eu entendo Imaginação como fruto de muita experiência de vida, para ter várias visões, com isso você pode usar em sala de aula com melhor adequação. Por exemplo: se meus alunos tem dificuldade na redação eu uso o método VIVA, não corrigindo VIVA por VIVA, tento uma maneira de passar o conhecimento a partir disso. Bom, como isso ocorre em sala de aula? Na Psicologia aprendi a não fazer aulas chatas, pois os alunos não gostam. Diante disso tento transformar um item, teoricamente desagradável, numa matéria prazerosa. Com relação ao material o professor pode ter poucas opções, mas ele deve usar o giz e a lousa de modo convidativo. Outro dia usei um equipamento Data Show para meus alunos falarem de suas redações. Na escola temos uma infinidade de elementos para orientar nossos alunos.</i>
11	Eustress - Eucoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress.	- Às vezes me sinto bem sucedido e me sinto realizado. Sou ambicioso, é claro, e a todo o momento quero agregar coisas a mim. Posso dizer claramente: sou realizado e faço só as coisas de meu interesse. Dou aula de meu interesse, trabalho como DJ. Sou uma das poucas pessoas alegres com seu trabalho. Com isso me sinto realizado. Sou muito orgulhoso pelas pessoas ao meu redor. Qual é meu objetivo <i>nesta profissão</i> ? <i>Estou sempre buscando novas tarefas para nunca ficar na zona de conforto. Estou sempre desejando evoluir.</i>
12	Coping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress	- Vide detalhes na resposta 9 do professor 3
13	Discoping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress	- Vide detalhes na resposta 4 do professor 3

	mas que não alcança esse efeito desejado	
14	<p>Eu coping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress e que alcança esse efeito desejado</p>	<p>- <i>O Distress no trabalho começa pela cobrança da diretoria, somado ao fato de eu morar muito longe. Porém, eu sei lidar com esses problemas. Algumas vezes fico desanimado com essa “viagem”, mas conduzo isso com bom humor. Algumas vezes bato de frente com as cobranças inúteis de direção e coordenação, pois às vezes fico mais concentrado nas aulas e atraso a entrega dos documentos, pois os considero irrelevantes. Mas a chefia necessita deles, pois ela é comissionada por esses relatos.</i></p>
15	<p>Dis coping-Eu coping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação.</p>	<p>- Vide detalhes na resposta 1 e 11 do professor 3</p>
16	<p>Dis coping-Dis coping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto e no decorrer do tempo não gerou alegria e satisfação.</p>	<p>- Vide detalhes na resposta 4 do professor 3</p>
17	<p>Eu coping-Dis coping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante passa a ser ineficaz e irrelevante para tal.</p>	<p>- Vide detalhes na resposta 11 e 4 do professor 3</p>
18	<p>Eu coping-Eu coping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante</p>	<p>- <i>Primeiro falarei sobre os aspectos quantitativos, pois já ganhei prêmio como melhor professor inovador, em Osasco, no ano 2013. Agora vou falar sobre os focos qualitativos. Eu entendo Imaginação como fruto de muita experiência de vida, para ter várias visões, com isso você pode usar em sala de aula com melhor adequação. Por</i></p>

	continua sendo eficaz e relevante para tal.	<i>exemplo: se meus alunos tem dificuldade na redação eu uso o método VIVA, não corrigindo VIVA por VIVA, tento uma maneira de passar o conhecimento a partir disso. Bom, como isso ocorre em sala de aula? Na Psicologia aprendi a não fazer aulas chatas, pois os alunos não gostam. Diante disso tento transformar um item, teoricamente desagradável, numa matéria prazerosa. Com relação ao material o professor pode ter poucas opções, mas ele deve usar o giz e a lousa de modo convidativo. Outro dia usei um equipamento Data Show para meus alunos falarem de suas redações. Na escola temos uma infinidade de elementos para orientar nossos alunos.</i>
19	Dis coping-Distress Quando uma estratégia ineficaz de coping gera uma situação de stress desagradável	- Vide detalhes na resposta 4 do professor 3
20	Dis coping-Eustress Quando uma estratégia, em princípio é sentida como desagradável e até ineficaz, porém, gera um nível agradável de stress	- Bom, o primeiro Distress psicológico ocorreu pelo fato de ser gordo. Algumas vezes eu queria bater nos meninos, pelo fato de me gozarem, mas na maioria das vezes não me importava, apesar de me sentir incomodado com maior intensidade em determinadas situações. O outro Distress Psicológico ocorreu quando iniciei a tocar instrumentos musicais com 12 anos e exigir de mim cada vez mais aperfeiçoamento para conseguir melhores contatos. Tudo isso ocorreu muito cedo. Comecei a participar de baladas e a beber muito cedo. Além disso, meus pais se separaram. Dessa maneira, você vê muitos acontecimentos ocorrendo muito cedo, com muitas cobranças de minha parte.
21	Eucoping-Distress A estratégia de coping, apesar de eficaz gera um novo estado de stress, negativo para o organismo	- O Distress no trabalho começa pela cobrança da diretoria, somado ao fato de eu morar muito longe. Porém, eu sei lidar com esses problemas. Algumas vezes fico desanimado com essa “viagem”, mas conduzo isso com bom humor. Algumas vezes bato de frente com as cobranças inúteis de direção e coordenação, pois às vezes fico mais concentrado nas aulas e atraso a entrega dos documentos, pois os considero irrelevantes. Mas a chefia necessita deles, pois ela é comissionada por esses relatos.
22	Eucoping-Eustress A estratégia processada gera um estado de alívio prazeroso, porém com forte ativação	- Às vezes me sinto bem sucedido e me sinto realizado. Sou ambicioso, é claro, e a todo o momento quero agregar coisas a mim. Posso dizer claramente: sou realizado e faço só as coisas de meu interesse. Dou aula de meu interesse, trabalho como DJ. Sou uma das poucas pessoas alegres com seu trabalho. Com isso me sinto realizado. Sou muito orgulhoso pelas pessoas ao

	de stress	meu redor. Qual é meu objetivo <i>nesta profissão?</i> <i>Estou sempre buscando novas tarefas para nunca ficar na zona de conforto. Estou sempre desejando evoluir.</i>
--	-----------	---

Agora as respostas serão analisadas utilizando Matriz Transacional de Coping (LAZARUS E FOLKMAN, 1984; GALLEGOS, 2019).

Resposta 1 pessoal - O professor 3 sofreu muito na infância com Discoping. Na adolescência ele sofreu por exigir demais de si mesmo, e ainda sofreu com a separação dos pais. Diante desse quadro sua qualificação é Distress na infância (-1), e na adolescência (-1).

Resposta 2 pessoal - Sua classificação é Eucoping (1), pois o mais importante é a educação dos alunos.

Resposta 3 situacional - O professor 3 admite Distress Psicológico, mas ele é paradoxal, e impulsivo, porém ele reconhece o valor da mãe, de quem capta muita fé, e na maioria das atitudes ele se mantém racional, por isso sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 4 situacional - A resposta do professor 3 revela Resiliência enfrentando Distress Psicológico. Por isso ele pode viver sozinho e demonstrar confiança em suas atitudes. Sua classificação é Eustress (1).

Resposta 5 situacional - O professor 3 estudou a filosofia e as religiões, por isso sua opção ao ateísmo não pode ser classificada como Discoping. Sua qualificação é (1).

Resposta 6 situacional - Após analisar o professor na Matriz Transacional ele adquire a qualificação Eucoping (1).

Resposta 7 situacional - O professor 3 conhece Hipnagogia e consegue soluções utilizando-a. Ele também a utiliza em diversas situações. A qualificação neste caso é Eucoping (1).

Resposta 8 situacional - O professor 3 está sempre em Devaneios e com isso resolve muitos problemas. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 9 externa - O professor 3 alcançou o sucesso dentro de seus parâmetros, mas nunca vai deixar de evoluir, por isso sua qualificação é Eustress (1).

Resposta 10 externa - O fato do professor 3 ter passado duas ou mais vezes em Burnout. Imaginou estratégias para solucionar problemas e permanecer lecionando. Demonstra alta Resiliência e uma qualificação é Eustress (1).

PROFESSOR 4

1) Conte situações de Distress Psicológico em sua infância e adolescência.

RESPOSTA 1 PROF. 4 – *Nas minhas relações de Distress, na infância e adolescência, grande parte dela foi causada pela pressão de ser alguém na vida, de obter um trabalho e não cair nos males da periferia, sofri toda a pressão familiar e Social relacionada com o local de vivência. O trabalho é o futuro; o presente o não cair no crime e nas drogas, enfim toda essa pressão para que eu não me envergonhasse minha família e o grupo Social que convivia.*

2) Relate situações de Distress Psicológico no trabalho.

RESPOSTA 2 PROF. 4 – *As pressões no trabalho que sofro atualmente são: manter as metas propostas pela Prefeitura; seguir currículo sobre o aprendizado dos alunos, sobre a expectativa dos alunos e as pressões que temos internamente e o que pretendo em minha profissão. Outra pressão é conter a agressividade entre os alunos, entre os pais, entre professores, como motivar os alunos e isso causa muito Distress. Exige um grande esforço mental psicológico.*

3) Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e torná-lo resiliente? Ou, por outro lado, até que ponto a família é (ou foi) a geradora do Discoping?

RESPOSTA 3 PROF. 4 – *O papel importante da família, para enfrentar todo esse Distress da juventude, foi mostrar que acreditava, que era possível conseguir o sucesso sem cair nas malhas do crime. Tive apoio também nas horas difíceis; tive também a compreensão de minha família quando escolhi me afastar dela, em busca de meus ideais. Minha mãe sempre me apoiou, sempre acreditou que o esforço vale a pena, evitando dessa maneira a “vida fácil”. Minha mãe sempre me perguntou: “Vale a pena entrar no crime e ter vida curta, ou é melhor plantar agora para colher ao longo da vida”? Eu sou o resultado de minha família.*

4) Até que ponto a família atual é/ou foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico em seu trabalho e torná-lo resiliente?

RESPOSTA 4 PROF. 4 – *Minha família atual adota a estratégia de apoio, incondicional, de me chamar para a realidade algumas vezes, às vezes chamar mesmo minha atenção, dizendo: “olha não é esse o caminho”. Apontar e discutir o que está certo serão o caminho ou o resultado? O apoio que tenho recebido de minha companheira é muito forte, inclusive para mostrar que outros caminhos são possíveis, mostrar estratégias, lembrar quais os objetivos que foram definidos e analisar qual é o caminho certo e qual é o errado. Até que ponto vale lutar por determinados objetivos. O apoio que ela tem me dado na busca de estratégias melhores de convivência e de avaliação de percurso são bons apoios. A grande parte é para sair do lugar comum. Com isso controlo o Distress, me reencontro e me leva aos momentos de meditação. Posso às vezes desviar um pouco do caminho, mas a direção continua a mesma. Esse apoio é fundamental para mim hoje.*

5) Qual a influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar-se resiliente?

RESPOSTA 5 PROF. 4 – *Atualmente não sigo uma religião específica, mas tenho afinidade com algumas matrizes africanas. Isso tem trazido o conceito de encruzilhada. Quando tenho um problema, posso voltar à encruzilhada e escolher qual é o caminho a seguir; avaliar, reavaliar, repensar qual o caminho a seguir e qual a estratégia a seguir. Isso me traz muita reflexão para não ter um pensamento fechado, ser flexível em meus atos, para que eu não seja duro em minhas ações. Sendo flexível você consegue na maleabilidade um conviver com o construir e reconsiderar. Hoje uma religião, apesar de eu não ser praticante, traz o conceito de repensar o meu presente, não o futuro; mas o agora é o meu trabalho, é o que eu existo e não o futuro sem expectativas.*

6) Fale-me de sua estratégia profissional com ou sem Imaginação.

RESPOSTA 6 PROF. 4 – *Não consigo trabalhar sem Imaginação, sem planejamento, mas eu também não consigo pensar que existem pessoas hermeticamente fechadas, as crianças, os adolescentes, eles são vidas em transformação, são rios que fluem, Eu não consigo trabalhar duas vezes do mesmo modo, ao ponto de que, se eu não conseguir pensar objetivamente, em cada turma, em cada momento, eu não vou conseguir trabalhar. Eu tenho que pensar caso a caso. Isso exige da Imaginação estratégias que nem sempre são as corretas, ou erradas. Portanto a avaliação tem que ser imediata, o planejamento pode ser a médio e longo prazo. Diante disso não se pode trabalhar mecanicamente, eu trabalho de modo bilancial, experimental, humano, então cada pessoa é um universo em transformação, então não dá para pensar de uma forma única. Então eu trabalho do primeiro ao nono ano com temas próximos, e tenho que imaginar o que cada um pode pensar, imaginar dentro do mundo dele, na vivência dele, para que eu possa construir pontes para o conhecimento.*

7)Relate imaginações noturnas e/ou Hipnagogia utilizadas para resolver problemas.

RESPOSTA 7 PROF. 4 – *Eu não consigo lembrar de um sonho em que tenha resolvido um problema. Em alguns casos, eu acredito que tenha acontecido, mas não me lembro de algum. Quando estava muito cansado, ou muito relaxado em excesso, percebi que encontrei soluções. Para mim, a pressão me traz mais soluções do que o relaxamento.*

8) Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?

RESPOSTA 8 PROF. 4 – *Eu Devaneio muito. Às vezes, tenho dificuldade de concentração e em momentos de conversa eu consigo pensar em outras coisas totalmente absurdas. Então em momentos de reuniões e em ônibus, minha cabeça está longe. Estou ali ouvindo, estou prestando atenção, mas eu estou buscando uma solução, ampliando horizontes. Às vezes me chamam a atenção. Devaneio faz parte de meu processo criativo. Muitas vezes, eu uso a estratégia de sair completamente do que estou fazendo e, se tenho algum problema muito grande, vou fazer algo de extremo prazer, porque eu sei que vou tentar achar a solução. É sair do problema para encontrar a solução mais à frente.*

9) Conte o motivo de ter ou não alcançado o Sucesso.

RESPOSTA 9 PROF. 4 – *Eu acredito que o sucesso é difícil de ser entendido; é fazer com êxito algo. O motivo, muitas vezes, eu acredito que é conseguir encaixar todos os objetivos dentro de um parâmetro. O que posso considerar como sucesso? É o acerto no planejamento; é uma busca; é a crença naquilo que você faz. Se eu partir do princípio, de ter dúvidas, naquilo que faço estou fadado a obter um sucesso menor. Para mim sucesso é resultado de uma prática; é a escolha de um caminho. O sucesso não é só obter resultados, o produto final. Ele é o processo. É saber degustar o sucesso. Porque, muito além do prazer de escrever, é ter o prazer de ler, se entender naquela obra, se ver naquilo que você escreveu. Para mim, o motivo é a crença naquilo que desejo fazer; não fazer algo que se pense que está certo por crença de outros. É fazer o que eu sinto que devo fazer, não uma cosmo visão, mas uma cosmo sensibilidade, é sentir o que se faz. É sentir o que está vivendo. O motivo do sucesso é o sentimento. Como eu me sinto diante do percurso.*

10) Diante do Distress Psicológico você chegou ao Burnout, ou enfrentou esse mal com Resiliência?

RESPOSTA 10 PROF. 4 – *Para enfrentar o Distress, eu sempre busquei a Resiliência, porque é uma questão de acreditar; se eu acredito, vou buscar por onde. Eu posso criar represas, mas não posso impedir a água de correr. Como eu enfrento o Distress? As estratégias me permitem superá-lo, como eu coloquei: a crença que se pode dar certo; a crença que se pode fazer acontecer. E que, o mais importante é chegar ao final do caminho; é o caminhar; eu sigo e não paro. Sempre tive muita preocupação com o planejamento, não muito claro, mas o objetivo de chegar ao sucesso é muito forte. Eu não me entrego, eu demoro em me entregar, não abaixo a cabeça, sigo. Não tenho medo da brincadeira, não tenho medo do desafio; avalio o risco e sigo. Se eu vou alcançar é outra conversa, mas se o percurso for planejado vou terminar.*

MATRIZ TRANSACIONAL DE COPING

Lazarus and Folkman (1984).

	VARIÁVEIS	Professor 4
1	Evento de Stress	<p>- <i>Nas minhas relações de Distress, na infância e adolescência, grande parte dela foi causada pela pressão de ser alguém na vida, de obter um trabalho e não cair nos males da periferia, sofri toda a pressão familiar e Social relacionada com o local de vivência. O trabalho é o futuro; o presente o não cair no crime e nas drogas, enfim toda essa pressão para que eu não me envergonhasse minha família e o grupo Social que convivia.</i></p> <p>- Pressões da família. Do local em que ele vivia, por se tratar da periferia, onde circulavam bandidos, drogas e outros males.</p> <p>- <i>Nas minhas relações de Distress, na infância e adolescência, grande parte dela foi causada pela pressão de ser alguém na vida, de obter um trabalho e não cair nos males da periferia, sofri toda a pressão familiar e Social relacionada com o local de vivência. O trabalho é o futuro; o presente o não cair no crime e nas drogas, enfim toda essa pressão para que eu não me envergonhasse minha família e o grupo Social que convivia.</i></p>
2	Variáveis antecedentes imediatas	<p>- <i>As pressões no trabalho que sofro atualmente são: manter as metas propostas pela Prefeitura; seguir currículo sobre o aprendizado dos alunos, sobre a expectativa dos alunos e as pressões que temos internamente e o que pretendo em minha profissão. Outra pressão é conter a agressividade entre os alunos, entre os pais, entre professores, como motivar os alunos e isso causa muito Distress. Exige um grande esforço mental psicológico.</i></p>
3	Variáveis antecedentes de longo prazo	<p>- Durante a infância ficou afastado das más companhias.</p> <p>- <i>Não consigo trabalhar sem Imaginação, sem planejamento, mas eu também não consigo pensar que existem pessoas hermeticamente fechadas, as crianças, os adolescentes, eles são vidas em transformação, são rios que fluem, Eu não consigo trabalhar duas vezes do mesmo modo, ao ponto de que, se eu não conseguir pensar objetivamente, em cada turma, em cada momento, eu não vou conseguir trabalhar. Eu tenho que pensar caso a caso. Isso exige da Imaginação estratégias que nem sempre são as corretas, ou erradas. Portanto a</i></p>

		<p><i>avaliação tem que ser imediata, o planejamento pode ser a médio e longo prazo. Diante disso não se pode trabalhar mecanicamente, eu trabalho de modo bilancial, experimental, humano, então cada pessoa é um universo em transformação, então não dá para pensar de uma forma única. Então eu trabalho do primeiro ao nono ano com temas próximos, e tenho que imaginar o que cada um pode pensar, imaginar dentro do mundo dele, na vivência dele, para que eu possa construir pontes para o conhecimento.</i></p>
4	Variáveis de consequência imediata	<p><i>- – O papel importante da família, para enfrentar todo esse Distress da juventude, foi mostrar que acreditava, que era possível conseguir o sucesso sem cair nas malhas do crime. Tive apoio também nas horas difíceis; tive também a compreensão de minha família quando escolhi me afastar dela, em busca de meus ideais. Minha mãe sempre me apoiou, sempre acreditou que o esforço vale a pena, evitando dessa maneira a “vida fácil”. Minha mãe sempre me perguntou: “Vale a pena entrar no crime e ter vida curta, ou é melhor plantar agora para colher ao longo da vida”? Eu sou o resultado de minha família.</i></p> <p><i>– Minha família atual adota a estratégia de apoio, incondicional, de me chamar para a realidade algumas vezes, às vezes chamar mesmo minha atenção, dizendo: “olha não é esse o caminho”. Apontar e discutir o que está certo serão o caminho ou o resultado? O apoio que tenho recebido de minha companheira é muito forte, inclusive para mostrar que outros caminhos são possíveis, mostrar estratégias, lembrar quais os objetivos que foram definidos e analisar qual é o caminho certo e qual é o errado. Até que ponto vale lutar por determinados objetivos. O apoio que ela tem me dado na busca de estratégias melhores de convivência e de avaliação de percurso são bons apoios. A grande parte é para sair do lugar comum. Com isso controlo o Distress, me reencontro e me leva aos momentos de meditação. Posso às vezes desviar um pouco do caminho, mas a direção continua a mesma. Esse apoio é fundamental para mim hoje.</i></p>
5	Variáveis de consequências de longo prazo	<p><i>- Vide detalhes nas respostas 4 do professor 4</i></p>

6	Variável Tempo Se a variável concorre com o conflito estressante anterior ou posterior	- Vide detalhes nas respostas 4 do professor 4
7	Variável Duração Se a variável é imediata e de curta duração, ou distante e duradoura.	- <i>Atualmente não sigo uma religião específica, mas tenho afinidade com algumas matrizes africanas. Isso tem trazido o conceito de encruzilhada. Quando tenho um problema, posso voltar à encruzilhada e escolher qual é o caminho a seguir; avaliar, reavaliar, repensar qual o caminho a seguir e qual a estratégia a seguir. Isso me traz muita reflexão para não ter um pensamento fechado, ser flexível em meus atos, para que eu não seja duro em minhas ações. Sendo flexível você consegue na maleabilidade um conviver com o construir e reconsiderar. Hoje uma religião, apesar de eu não ser praticante, traz o conceito de repensar o meu presente, não o futuro; mas o agora é o meu trabalho, é o que eu existo e não o futuro sem expectativas.</i>
8	Negação	- <i>Eu não consigo lembrar de um sonho em que tenha resolvido um problema. Em alguns casos, eu acredito que tenha acontecido, mas não me lembro de algum. Quando estava muito cansado, ou muito relaxado em excesso, percebi que encontrei soluções. Para mim, a pressão me traz mais soluções do que o relaxamento.</i>
9	Separação de Comportamento	- . Outra pressão é conter a agressividade entre os alunos, entre os pais, entre professores, como motivar os alunos e isso causa muito Distress. Exige um grande esforço mental psicológico.
10	Separação Mental	<i>Nas minhas relações de Distress, na infância e adolescência, grande parte dela foi causada pela pressão de ser alguém na vida, de obter um trabalho e não cair nos males da periferia, sofri toda a pressão familiar e Social relacionada com o local de vivência. O trabalho é o futuro; o presente o não cair no crime e nas drogas, enfim toda essa pressão para que eu não me envergonhasse minha família e o grupo Social que convivia.</i>
11	Uso de drogas ou álcool	Não.
12	Humor	Não demonstra muito.

13	Redução da tensão	<i>Eu não consigo lembrar de um sonho em que tenha resolvido um problema. Em alguns casos, eu acredito que tenha acontecido, mas não me lembro de algum. Quando estava muito cansado, ou muito relaxado em excesso, percebi que encontrei soluções. Para mim, a pressão me traz mais soluções do que o relaxamento..</i>
14	Foco na expressão livre das emoções	<i>- Eu Devaneio muito. Às vezes, tenho dificuldade de concentração e em momentos de conversa eu consigo pensar em outras coisas totalmente absurdas. Então em momentos de reuniões e em ônibus, minha cabeça está longe. Estou ali ouvindo, estou prestando atenção, mas eu estou buscando uma solução, ampliando horizontes. Às vezes me chamam a atenção. Devaneio faz parte de meu processo criativo. Muitas vezes, eu uso a estratégia de sair completamente do que estou fazendo e, se tenho algum problema muito grande, vou fazer algo de extremo prazer, porque eu sei que vou tentar achar a solução. É sair do problema para encontrar a solução mais à frente.</i>
15	Confiança na religião	<i>- Não tem uma religião específica, mas tem afinidade com algumas matrizes africanas. Quando tem problema volta à encruzilhada para escolher qual é o caminho a seguir. Isso me traz muita reflexão para não ter um pensamento fechado e ser flexível em seus atos.</i>
16	Aceitação da responsabilidade	<i>- Eu acredito que o sucesso é difícil de ser entendido; é fazer com êxito algo. O motivo, muitas vezes, eu acredito que é conseguir encaixar todos os objetivos dentro de um parâmetro. O que posso considerar como sucesso? É o acerto no planejamento; é uma busca; é a crença naquilo que você faz. Se eu partir do princípio, de ter dúvidas, naquilo que faço estou fadado a obter um sucesso menor. Para mim sucesso é resultado de uma prática; é a escolha de um caminho. O sucesso não é só obter resultados, o produto final. Ele é o processo. É saber degustar o sucesso. Porque, muito além do prazer de escrever, é ter o prazer de ler, se entender naquela obra, se ver naquilo que você escreveu. Para mim, o motivo é a crença naquilo que desejo fazer; não fazer algo que se pense que está certo por crença de outros. É fazer o que eu sinto que devo fazer, não uma cosmo visão, mas uma cosmo sensibilidade, é sentir o que se faz. É sentir o que está vivendo. O motivo do sucesso é o sentimento. Como eu me sinto diante do percurso.</i>
17	Aceitação da realidade	<i>- Nas minhas relações de Distress, na infância e adolescência, grande parte dela foi causada pela pressão de ser alguém na vida, de obter um trabalho e</i>

		<i>não cair nos males da periferia, sofri toda a pressão familiar e Social relacionada com o local de vivência. O trabalho é o futuro; o presente o não cair no crime e nas drogas, enfim toda essa pressão para que eu não me envergonhasse minha família e o grupo Social que convivia.</i>
18	Procura por suporte social	- Vide detalhes na segunda resposta 4 do professor 4
19	Coping de Contenção	- <i>Para enfrentar o Distress, eu sempre busquei a Resiliência, porque é uma questão de acreditar; se eu acredito, vou buscar por onde. Eu posso criar represas, mas não posso impedir a água de correr. Como eu enfrento o Distress? As estratégias me permitem superá-lo, como eu coloquei: a crença que se pode dar certo; a crença que se pode fazer acontecer. E que, o mais importante é chegar ao final do caminho; é o caminhar; eu sigo e não paro. Sempre tive muita preocupação com o planejamento, não muito claro, mas o objetivo de chegar ao sucesso é muito forte. Eu não me entrego, eu demoro em me entregar, não abaixo a cabeça, sigo. Não tenho medo da brincadeira, não tenho medo do desafio; avalio o risco e sigo. Se eu vou alcançar é outra conversa, mas se o percurso for planejado vou terminar.</i>
20	Coping de Confronto	- Ele relata que sempre está preocupado com violência, por isso suas estratégias visam esses possíveis confrontos.
21	Supressão de atividades competitivas	Ele não visa competitividade entre seus alunos.
22	Autocontrole	<i>Eu acredito que o sucesso é difícil de ser entendido; é fazer com êxito algo. O motivo, muitas vezes, eu acredito que é conseguir encaixar todos os objetivos dentro de um parâmetro. O que posso considerar como sucesso? É o acerto no planejamento; é uma busca; é a crença naquilo que você faz. Se eu partir do princípio, de ter dúvidas, naquilo que faço estou fadado a obter um sucesso menor. Para mim sucesso é resultado de uma prática; é a escolha de um caminho. O sucesso não é só obter resultados, o produto final. Ele é o processo. É saber degustar o sucesso. Porque, muito além do prazer de escrever, é ter o prazer de ler, se entender naquela obra, se ver naquilo que você escreveu. Para mim, o motivo é a crença naquilo</i>

		<i>que desejo fazer; não fazer algo que se pense que está certo por crença de outros. É fazer o que eu sinto que devo fazer, não uma cosmo visão, mas uma cosmo sensibilidade, é sentir o que se faz. É sentir o que está vivendo. O motivo do sucesso é o sentimento. Como eu me sinto diante do percurso.</i>
23	Planejamento	<i>- Não consigo trabalhar sem Imaginação, sem planejamento, mas eu também não consigo pensar que existem pessoas hermeticamente fechadas, as crianças, os adolescentes, eles são vidas em transformação, são rios que fluem, Eu não consigo trabalhar duas vezes do mesmo modo, ao ponto de que, se eu não conseguir pensar objetivamente, em cada turma, em cada momento, eu não vou conseguir trabalhar. Eu tenho que pensar caso a caso. Isso exige da Imaginação estratégias que nem sempre são as corretas, ou erradas. Portanto a avaliação tem que ser imediata, o planejamento pode ser a médio e longo prazo. Diante disso não se pode trabalhar mecanicamente, eu trabalho de modo bilancial, experimental, humano, então cada pessoa é um universo em transformação, então não dá para pensar de uma forma única. Então eu trabalho do primeiro ao nono ano com temas próximos, e tenho que imaginar o que cada um pode pensar, imaginar dentro do mundo dele, na vivência dele, para que eu possa construir pontes para o conhecimento.</i>
24	Coping ativo	<i>- Eu Devaneio muito. Às vezes, tenho dificuldade de concentração e em momentos de conversa eu consigo pensar em outras coisas totalmente absurdas. Então em momentos de reuniões e em ônibus, minha cabeça está longe. Estou ali ouvindo, estou prestando atenção, mas eu estou buscando uma solução, ampliando horizontes. Às vezes me chamam a atenção. Devaneio faz parte de meu processo criativo. Muitas vezes, eu uso a estratégia de sair completamente do que estou fazendo e, se tenho algum problema muito grande, vou fazer algo de extremo prazer, porque eu sei que vou tentar achar a solução. É sair do problema para encontrar a solução mais à frente.</i>
25	Coping focado na emoção	<i>- Ele deseja o melhor para todos que convivem com ele.</i> <i>- Minha família atual adota a estratégia de apoio, incondicional, de me chamar para a realidade algumas vezes, às vezes chamar mesmo minha atenção, dizendo: “olha não é esse o caminho”. Apontar e discutir o que está certo serão o caminho ou o resultado? O apoio que tenho recebido de minha companheira é muito forte, inclusive para mostrar que</i>

		<i>outros caminhos são possíveis, mostrar estratégias, lembrar quais os objetivos que foram definidos e analisar qual é o caminho certo e qual é o errado. Até que ponto vale lutar por determinados objetivos. O apoio que ela tem me dado na busca de estratégias melhores de convivência e de avaliação de percurso são bons apoios. A grande parte é para sair do lugar comum. Com isso controlo o Distress, me reencontro e me leva aos momentos de meditação. Posso às vezes desviar um pouco do caminho, mas a direção continua a mesma. Esse apoio é fundamental para mim hoje.</i>
26	Coping focado no problema	<p>- Ele resolve com mais frequência os problemas quando está sob pressão, do que quando está relaxado.</p> <p>- Para enfrentar o Distress, eu sempre busquei a Resiliência, porque é uma questão de acreditar; se eu acredito, vou buscar por onde. Eu posso criar represas, mas não posso impedir a água de correr. Como eu enfrento o Distress? As estratégias me permitem superá-lo, como eu coloquei: a crença que se pode dar certo; a crença que se pode fazer acontecer. E que, o mais importante é chegar ao final do caminho; é o caminhar; eu sigo e não paro. Sempre tive muita preocupação com o planejamento, não muito claro, mas o objetivo de chegar ao sucesso é muito forte. Eu não me entrego, eu demoro em me entregar, não abaixo a cabeça, sigo. Não tenho medo da brincadeira, não tenho medo do desafio; avalio o risco e sigo. Se eu vou alcançar é outra conversa, mas se o percurso for planejado vou terminar.</p>

USO DA IMAGINAÇÃO

Gallegos (2019)

	Tipo	Professor 4
1	Sonho	- Não lembra dos sonhos.
2	Devaneio	- Eu Devaneio muito. Às vezes, tenho dificuldade de concentração e em momentos de conversa eu consigo pensar em outras coisas totalmente absurdas. Então em momentos de reuniões e em ônibus, minha cabeça está longe. Estou ali ouvindo, estou prestando atenção, mas eu estou buscando

		<i>uma solução, ampliando horizontes. Às vezes me chamam a atenção. Devaneio faz parte de meu processo criativo. Muitas vezes, eu uso a estratégia de sair completamente do que estou fazendo e, se tenho algum problema muito grande, vou fazer algo de extremo prazer, porque eu sei que vou tentar achar a solução. É sair do problema para encontrar a solução mais à frente..</i>
3	Fantasia	- Não usa.
4	Imaginação	<i>- Não consigo trabalhar sem Imaginação, sem planejamento, mas eu também não consigo pensar que existem pessoas hermeticamente fechadas, as crianças, os adolescentes, eles são vidas em transformação, são rios que fluem, Eu não consigo trabalhar duas vezes do mesmo modo, ao ponto de que, se eu não conseguir pensar objetivamente, em cada turma, em cada momento, eu não vou conseguir trabalhar. Eu tenho que pensar caso a caso. Isso exige da Imaginação estratégias que nem sempre são as corretas, ou erradas. Portanto a avaliação tem que ser imediata, o planejamento pode ser a médio e longo prazo. Diante disso não se pode trabalhar mecanicamente, eu trabalho de modo bilancial, experimental, humano, então cada pessoa é um universo em transformação, então não dá para pensar de uma forma única. Então eu trabalho do primeiro ao nono ano com temas próximos, e tenho que imaginar o que cada um pode pensar, imaginar dentro do mundo dele, na vivência dele, para que eu possa construir pontes para o conhecimento.</i>
5	Hipnagogia	- Não tem recordações dessa atividade.
6	Alucinação hipnopômpica	- Nunca teve experiência.

MATRIZ DE STRESS-COPING (Vasconcellos, 2016)

	Evolução	/	Professor 4
--	-----------------	----------	--------------------

	Processo	
1	Stress	<p>- Nas minhas relações de Distress, na infância e adolescência, grande parte dela foi causada pela pressão de ser alguém na vida, de obter um trabalho e não cair nos males da periferia, sofri toda a pressão familiar e Social relacionada com o local de vivência. O trabalho é o futuro; o presente o não cair no crime e nas drogas, enfim toda essa pressão para que eu não me envergonhasse minha família e o grupo Social que convivia</p> <p>- As pressões no trabalho que sofro atualmente são: manter as metas propostas pela Prefeitura; seguir currículo sobre o aprendizado dos alunos, sobre a expectativa dos alunos e as pressões que temos internamente e o que pretendo em minha profissão. Outra pressão é conter a agressividade entre os alunos, entre os pais, entre professores, como motivar os alunos e isso causa muito Distress. Exige um grande esforço mental psicológico.</p> <p>- Pressão na escola.</p>
2	Distress	<p>- Outra pressão é conter a agressividade entre os alunos, entre os pais, entre professores, como motivar os alunos e isso causa muito Distress. Exige um grande esforço mental psicológico.</p>
3	Eustress	<p>- Eu acredito que o sucesso é difícil de ser entendido; é fazer com êxito algo. O motivo, muitas vezes, eu acredito que é conseguir encaixar todos os objetivos dentro de um parâmetro. O que posso considerar como sucesso? É o acerto no planejamento; é uma busca; é a crença naquilo que você faz. Se eu partir do princípio, de ter dúvidas, naquilo que faço estou fadado a obter um sucesso menor. Para mim sucesso é resultado de uma prática; é a escolha de um caminho. O sucesso não é só obter resultados, o produto final. Ele é o processo. É saber degustar o sucesso. Porque, muito além do além prazer de escrever, é ter o prazer de ler, se entender naquela obra, se ver naquilo que você escreveu. Para mim, o motivo é a crença naquilo que desejo fazer; não fazer algo que se pense que está certo por crença de outros. É fazer o que eu sinto que devo fazer, não uma cosmo visão, mas uma cosmo sensibilidade, é sentir o que se faz. É sentir o que está vivendo. O motivo do sucesso é o sentimento. Como eu me sinto diante do percurso.</p>
4	Distress-Eustress	<p>- Na infância passou desagradáveis momentos, mas atualmente está dentro de seu objetivo.</p> <p>- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 5</p>
5	Distress-Distress	<p>- Nas minhas relações de Distress, na infância e adolescência, grande parte dela foi causada pela pressão de</p>

	Todos os eventos de stress que continuamente geraram sofrimento	<i>ser alguém na vida, de obter um trabalho e não cair nos males da periferia, sofri toda a pressão familiar e Social relacionada com o local de vivência. O trabalho é o futuro; o presente o não cair no crime e nas drogas, enfim toda essa pressão para que eu não me envergonhasse minha família e o grupo Social que convivia.</i>
6	Distress-Eucoping Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação	<i>- As pressões no trabalho que sofro atualmente são: manter as metas propostas pela Prefeitura; seguir currículo sobre o aprendizado dos alunos, sobre a expectativa dos alunos e as pressões que temos internamente e o que pretendo em minha profissão. Outra pressão é conter a agressividade entre os alunos, entre os pais, entre professores, como motivar os alunos e isso causa muito Distress. Exige um grande esforço mental psicológico.</i>
7	Distress-Discoping Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de combate ineficiente.	<i>- Na juventude minha mãe me alertou para sair do mau caminho e que estava planejando continuar nele</i>
8	Eustress-Distress Quando uma situação prazerosa de stress resulta em um sofrimento	<i>- Aqui ele relata: “Eu posso construir uma represa, mas não posso impedir que ela se rompa”.</i>
9	Eustress-Eustress Quando uma situação prazerosa de stress permanece prazerosa	<i>- Minha família atual adota a estratégia de apoio, incondicional, de me chamar para a realidade algumas vezes, às vezes chamar mesmo minha atenção, dizendo: “olha não é esse o caminho”. Apontar e discutir o que está certo serão o caminho ou o resultado? O apoio que tenho recebido de minha companheira é muito forte, inclusive para mostrar que outros caminhos são possíveis, mostrar estratégias, lembrar quais os objetivos que foram definidos e analisar qual é o caminho certo e qual é o errado. Até que ponto vale lutar por determinados objetivos. O apoio que ela tem me dado na busca de estratégias melhores de convivência e de avaliação de percurso são bons apoios. A grande parte é para sair do lugar comum. Com isso controlo o Distress, me reencontro e me leva aos momentos de meditação. Posso às vezes desviar um pouco do caminho, mas a direção continua a mesma. Esse apoio é fundamental para mim hoje.</i>
10	Eustress -	<i>- Não consigo trabalhar sem Imaginação, sem</i>

	<p>Discoping</p> <p>Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina</p>	<p><i>planejamento, mas eu também não consigo pensar que existem pessoas hermeticamente fechadas, as crianças, os adolescentes, eles são vidas em transformação, são rios que fluem, Eu não consigo trabalhar duas vezes do mesmo modo, ao ponto de que, se eu não conseguir pensar objetivamente, em cada turma, em cada momento, eu não vou conseguir trabalhar. Eu tenho que pensar caso a caso. Isso exige da Imaginação estratégias que nem sempre são as corretas, ou erradas. Portanto a avaliação tem que ser imediata, o planejamento pode ser a médio e longo prazo. Diante disso não se pode trabalhar mecanicamente, eu trabalho de modo bilancial, experimental, humano, então cada pessoa é um universo em transformação, então não dá para pensar de uma forma única. Então eu trabalho do primeiro ao nono ano com temas próximos, e tenho que imaginar o que cada um pode pensar, imaginar dentro do mundo dele, na vivência dele, para que eu possa construir pontes para o conhecimento.</i></p>
11	<p>Eustress - Eucoping</p> <p>Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress.</p>	<p><i>- Nas minhas relações de Distress, na infância e adolescência, grande parte dela foi causada pela pressão de ser alguém na vida, de obter um trabalho e não cair nos males da periferia, sofri toda a pressão familiar e Social relacionada com o local de vivência. O trabalho é o futuro; o presente o não cair no crime e nas drogas, enfim toda essa pressão para que eu não me envergonhasse minha família e o grupo Social que convivía.</i></p>
12	<p>Coping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress</p>	<p><i>- Eu acredito que o sucesso é difícil de ser entendido; é fazer com êxito algo. O motivo, muitas vezes, eu acredito que é conseguir encaixar todos os objetivos dentro de um parâmetro. O que posso considerar como sucesso? É o acerto no planejamento; é uma busca; é a crença naquilo que você faz. Se eu partir do princípio, de ter dúvidas, naquilo que faço estou fadado a obter um sucesso menor. Para mim sucesso é resultado de uma prática; é a escolha de um caminho. O sucesso não é só obter resultados, o produto final. Ele é o processo. É saber degustar o sucesso. Porque, muito além do além prazer de escrever, é ter o prazer de ler, se entender naquela obra, se ver naquilo que você escreveu. Para mim, o motivo é a crença naquilo que desejo fazer; não fazer algo que se pense que está certo por crença de outros. É fazer o que eu sinto que devo fazer, não uma cosmo visão, mas uma cosmo sensibilidade, é sentir o que se faz. É sentir o que está vivendo. O motivo do sucesso é o sentimento. Como eu me sinto diante do percurso.</i></p>

13	<p>Discoping-Eucoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress mas que não alcança esse efeito desejado</p>	<p>- Existem crianças e adolescentes fechados, por isso planejo descobrir o melhor em cada um deles.</p>
14	<p>Discoping-Discoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress e que alcança esse efeito desejado</p>	<p>- Não provou.</p>
15	<p>Eucoping-Discoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação.</p>	<p>- O fato é existem estratégias boas, mas podem fracassar. O importante é avaliar.</p> <p>- <i>Para enfrentar o Distress, eu sempre busquei a Resiliência, porque é uma questão de acreditar; se eu acredito, vou buscar por onde. Eu posso criar represas, mas não posso impedir a água de correr. Como eu enfrento o Distress? As estratégias me permitem superá-lo, como eu coloquei: a crença que se pode dar certo; a crença que se pode fazer acontecer. E que, o mais importante é chegar ao final do caminho; é o caminhar; eu sigo e não paro. Sempre tive muita preocupação com o planejamento, não muito claro, mas o objetivo de chegar ao sucesso é muito forte. Eu não me entrego, eu demoro em me entregar, não abaixo a cabeça, sigo. Não tenho medo da brincadeira, não tenho medo do desafio; avalio o risco e sigo. Se eu vou alcançar é outra conversa, mas se o percurso for planejado vou terminar.</i></p>
16	<p>Eucoping-Eucoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto e no decorrer do tempo não gerou alegria e satisfação.</p>	<p>- Planejo casar e para isso estou alcançando meus objetivos junto com minha noiva.</p> <p>- Vide detalhes na resposta 9 do professor 4</p>

17	<p>Dis coping-Distress</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante passa a ser ineficaz e irrelevante para tal</p>	- Não relatou algo parecido.
18	<p>Dis coping-Eustress</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante continua sendo eficaz e relevante para tal.</p>	<p>- Na juventude deve ter planejado algo errado, mas graças principalmente a sua mãe hoje ele esta satisfeito.</p> <p>- <i>Nas minhas relações de Distress, na infância e adolescência, grande parte dela foi causada pela pressão de ser alguém na vida, de obter um trabalho e não cair nos males da periferia, sofri toda a pressão familiar e Social relacionada com o local de vivência. O trabalho é o futuro; o presente o não cair no crime e nas drogas, enfim toda essa pressão para que eu não me envergonhasse minha família e o grupo Social que convivia.</i></p>
19	<p>Eucoping-Distress</p> <p>Quando uma estratégia ineficaz de coping gera uma situação de stress desagradável</p>	- Para ele, você pode planejar muito bem sua aula mas pode haver violência da escola e tudo pode ser perdido. Toda vez que os problemas surgirem você tem que estar com alto nível de Resiliência.
20	<p>Eucoping-Eustress</p> <p>Quando uma estratégia, em princípio é sentida como desagradável e até ineficaz, porém, gera um nível agradável de stress</p>	<p>- – Ele acredita que o sucesso é difícil de ser entendido.</p> <p>- E é difícil chegar ao êxito. O motivo, muitas vezes, ele acredita que é conseguir encaixar todos os objetivos dentro de um parâmetro.</p>
21	<p>Eucoping-Distress</p> <p>A estratégia de coping, apesar de eficaz gera um novo estado de stress, negativo para o organismo</p>	- Vide detalhes na resposta 3 do professor 4

22	<p>Eucoping-Eustress</p> <p>A estratégia processada gera um estado de alívio prazeroso, porém com forte ativação de stress</p>	- Vide detalhes na resposta 9 do professor 4
----	--	--

Agora as respostas serão analisadas utilizando Matriz Transacional de Coping (LAZARUS E FOLKMAN, 1984; GALLEGOS, 2019).

Resposta 1 pessoal - O professor 4 sempre procurou seguir as orientações dos familiares, pois ele vivia em local perigoso, por isso sua qualificação é Eucoping (1), na infância e juventude.

Resposta 2 pessoal - A qualificação do professor 4 é Eucoping (1), pois tenta se adequar aos parâmetros curriculares, com ajustes próprios.

Resposta 3 situacional - O professor 4 tem muito afeto pelos pais. Com isso ele conseguiu uma forte identidade. Sua qualificação é positiva Eustress (1).

Resposta 4 situacional - O professor 4 é casado e obtém apoio da esposa em todos os momentos. Sua qualificação é Eustress (1).

Resposta 5 situacional - O professor 4 tende para religiões Africana, mas para ele o mais importante é seu trabalho, de modo concreto. Sua classificação é Eustress (1).

Resposta 6 situacional - O professor 4 deseja motivar seus alunos aos estudos, por isso busca através de muita Imaginação concreta transformar suas aulas em momentos interessantes. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 7 situacional - O professor 4 não conhece Hipnagogia, mas já conseguiu soluções, mas não se lembra quais. A qualificação neste caso é Discoping (-1).

Resposta 8 situacional - O professor 4 devaneia, até demais, e tem problemas de concentração, mas na maioria das vezes ele o usa para alcançar idéias novas. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 9 externo - O professor 4 busca satisfação no seu trabalho. O sucesso é alcançar os objetivos. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 10 externo - O professor 4 não se entrega ao Burnout; procura seguir seu caminho imaginando estratégias e porque é otimista. Sua qualificação é Eucoping (1).

PROFESSOR 5**1) Conte situações de Distress Psicológico em sua infância e adolescência.**

RESPOSTA 1 PROF. 5 – O que me incomodou bastante quando tinha 10 ano é que eu sentava junto a um aluno que me discriminava muito. Ele me chamava de negrinho, macaco, e ele não era branco. Isso me incomodava muito, porque quando um branco me chamava de negrinho, eu via a diferença. Mas o mulato, quase negro, me insultar me deixava indignado. Mas o que me incomodava mais era o fato de ele não ter higiene e também soltava gases a todo o momento, e me incriminava dizendo que era eu quem soltava os gases. As pessoas acreditavam que era eu o desrespeitoso. Naquele tempo soltar ventos era muito ruim e isso funcionou como Bullying em minha infância. E ainda criou-se uma dicotomia, pois em minha casa havia uma preocupação com higiene e na escola eu tinha a fama de ser negrinho fedido.

Quando cheguei à adolescência, eu me aplicava bastante nos estudos, em grande parte para ajudar minha família, que era muito pobre. Isso me levou a mergulhar nos estudos, mas novamente surgiu esse personagem: o Bullying. Eu era bom aluno, mas eu era negrinho, e a competitividade ficou mais acentuada. Nisso a diretoria me chamou para me comunicar que eu iria representar a escola como melhor aluno. Isso fez com que a diretoria me fizesse esbranquiçado. Bem, isso criou em mim um Bullying, pois eu tinha a certeza de ser negro, mas elas me chamavam de moreno e isso me incomodou muito.

2) Relate situações de Distress Psicológico no trabalho.

RESPOSTA 2 PROF. 5 – Ao me formar como professor de Educação Física, sabendo de todos os trâmites para seguir carreira e sabendo que eu era discriminado, mas, por ser mais velho que a maioria, eu tinha certo privilégio. Aí surge o Distress, realmente. O que fazer depois de formado? Vou trabalhar numa academia? É difícil devido à cor de pele. Vou trabalhar em clube? Mais fácil. Trabalhar em escola? É a melhor opção, de preferência em escola pública do Estado, onde há “bons” salários. Não foi fácil trabalhar na escola, pois a diretoria sempre cobra resultados; os alunos são mal educados e não tem interesse na aula e são revoltados. Mesmo assim, estou satisfeito trabalhando há dezesseis anos.

3) Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e torná-lo resiliente? Ou, por outro lado, até que ponto a família é (ou foi) a geradora do Discoping?

RESPOSTA 3 PROF. 5 – *O pai ferroviário, a mãe prendas domésticas com muitos filhos, querem o melhor para todos eles, então isto só pode ajudar. Havia muito movimento dentro da família, eles motivavam mais do que criticavam e isso me ajudou bastante.*

4) Até que ponto a família atual é/ou foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico em seu trabalho e torná-lo resiliente?

RESPOSTA 4 PROF. 5 – *De repente escolhi a pessoa de uma área mais diferente da minha, mas isso, talvez, proporcionou um equilíbrio entre nós, por falarmos linguagens diferentes, e estarmos na mesma sintonia. Tivemos um filho que faleceu por motivos de doença, mas depois tivemos uma filha, uma moça que ajuda muito no processo de equilíbrio. Ela gosta da sua profissão, que é rentável. Com isso ela ganha certo prestígio que ajuda a manter equilíbrio na família.*

5) Qual a influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar-se resiliente?

RESPOSTA 5 PROF. 5 - *Meu pai é católico e frequentador assíduo de missas e isso me levou aos ensinamentos de Deus, fato que me ajudou bastante. Minha mãe é kardecista e médium. Essa dicotomia não prejudica a união familiar.*

6) Fale-me de sua estratégia profissional com ou sem Imaginação.

RESPOSTA 6 PROF. 5 - *A situação é a mesma de desafio. Dado a o seguinte problema: o aluno não entende a diferença entre esporte e Educação física. Eu sofro*

para conscientizar os alunos que a Educação Física é saúde para praticar o esporte com melhor desempenho.

7)Relate imaginações noturnas e/ou Hipnagogia utilizadas para resolver problemas.

RESPOSTA 7 PROF. 5 – *Então de repente eu sonho com a preocupação na preparação das aulas; a preocupação de como vou montar as aulas e passar aos alunos. Às vezes, é difícil e você acaba dormindo com esse problema e, de repente, você tem um insight e a solução vem. Eu acho isso muito produtivo.*

8) Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?

RESPOSTA 8 PROF. 5 – *O sonho acordado, você vê, lá longe, aquela turma que está trabalhando e vê o que poderia render para si mesmo, no futuro promissor para ela. É saber dos limites que ela já tem e trabalhar esses limites; é você checar o tempo todo com ideias novas, com rodas de conversa. É você achar que ela tem potencial, mas não tem consciência. Como você pode dar subsídios para essa consciência? É através de seu sonho, do seu Devaneio.*

9) Conte o motivo de ter ou não alcançado o Sucesso.

RESPOSTA 9 PROF. 5 – *Existe uma certa satisfação no Ensino Fundamental e Médio. Independente do ensino aprendizagem. Trabalho com artes e sou um ator; trabalho em peças teatrais. Uma coisa complementa a outra? Sim, quando o ensino me estressou, ou melhor, eu entrei no ensino, por ser um ator. Um ator que dança, que começa a fazer pesquisa sobre os movimentos e que, de repente, entra na área de educação física. Eu aplico a arte na escola, e esta me dá prazer e desprazer. Agora o teatro não; ele me completa. O fato de conseguir me transformar em outra personagem e mostrar minhas outras facetas me fazem muito bem. Isso ajuda no processo de educador físico.*

10) Diante do Distress Psicológico você chegou ao Burnout, ou enfrentou esse mal com Resiliência?

RESPOSTA 10 PROF. 5 – *Nunca fui depressivo; nunca cai em Burnout. Eu estou sempre preparado positivamente para enfrentar qualquer situação. Muitas vezes, esses problemas duram certo tempo, mas eu acho que o próprio tempo ajuda no processo de solução. Eu não sou depressivo.*

MATRIZ TRANSACIONAL DE COPING

Lazarus and Folkman (1984).

	VARIÁVEIS	Professor 5
1	Evento de Stress	<p>- <i>O que me incomodou bastante quando tinha 10 anos é que eu sentava junto a um aluno que me discriminava muito. Ele me chamava de negrinho, macaco, e ele não era branco. Isso me incomodava muito, porque quando um branco me chamava de negrinho, eu via a diferença. Mas o mulato, quase negro, me insultar me deixava indignado. Mas o que me incomodava mais era o fato de ele não ter higiene e também soltava gases a todo o momento, e me incriminava dizendo que era eu quem soltava os gases. As pessoas acreditavam que era eu o desrespeitoso. Naquele tempo soltar ventos era muito ruim e isso funcionou como Bullying em minha infância. E ainda criou-se uma dicotomia, pois em minha casa havia uma preocupação com higiene e na escola eu tinha a fama de ser negrinho fedido.</i></p> <p>- <i>Quando cheguei à adolescência, eu me aplicava bastante nos estudos, em grande parte para ajudar minha família, que era muito pobre. Isso me levou a mergulhar nos estudos, mas novamente surgiu esse personagem: o Bullying. Eu era bom aluno, mas eu era negrinho, e a competitividade ficou mais acentuada. Nisso a diretoria me chamou para me comunicar que eu iria representar a escola como melhor aluno. Isso fez com que a diretoria me fizesse esbranquiçado. Bem, isso criou em mim um Bullying, pois eu tinha a certeza de ser negro, mas elas me chamavam de moreno e isso me incomodou muito.</i></p> <p>- <i>Ao me formar como professor de Educação Física, sabendo de todos os trâmites para seguir carreira e sabendo que eu era discriminado, mas, por ser mais velho que a maioria, eu tinha certo privilégio. Aí surge o Distress, realmente. O que fazer depois de formado? Vou trabalhar numa academia? É difícil devido à cor de pele. Vou trabalhar em clube? Mais</i></p>

		<i>fácil. Trabalhar em escola? É a melhor opção, de preferência em escola pública do Estado, onde há “bons” salários. Não foi fácil trabalhar na escola, pois a diretoria sempre cobra resultados; os alunos são mal educados e não tem interesse na aula e são revoltados. Mesmo assim, estou satisfeito trabalhando há dezesseis anos.</i>
2	Variáveis antecedentes imediatas	<i>- Não consigo trabalhar sem Imaginação, sem planejamento, mas eu também não consigo pensar que existem pessoas hermeticamente fechadas, as crianças, os adolescentes, eles são vidas em transformação, são rios que fluem, Eu não consigo trabalhar duas vezes do mesmo modo, ao ponto de que, se eu não conseguir pensar objetivamente, em cada turma, em cada momento, eu não vou conseguir trabalhar. Eu tenho que pensar caso a caso. Isso exige da Imaginação estratégias que nem sempre são as corretas, ou erradas. Portanto a avaliação tem que ser imediata, o planejamento pode ser a médio e longo prazo. Diante disso não se pode trabalhar mecanicamente, eu trabalho de modo bilancial, experimental, humano, então cada pessoa é um universo em transformação, então não dá para pensar de uma forma única. Então eu trabalho do primeiro ao nono ano com temas próximos, e tenho que imaginar o que cada um pode pensar, imaginar dentro do mundo dele, na vivência dele, para que eu possa construir pontes para o conhecimento.</i>
3	Variáveis antecedentes de longo prazo	<i>- Nas minhas relações de Distress, na infância e adolescência, grande parte dela foi causada pela pressão de ser alguém na vida, de obter um trabalho e não cair nos males da periferia, sofri toda a pressão familiar e Social relacionada com o local de vivência. O trabalho é o futuro; o presente o não cair no crime e nas drogas, enfim toda essa pressão para que eu não me envergonhasse minha família e o grupo Social que convivia.</i>
4	Variáveis de consequência imediata	<i>- As pressões no trabalho que sofro atualmente são: manter as metas propostas pela Prefeitura; seguir currículo sobre o aprendizado dos alunos, sobre a expectativa dos alunos e as pressões que temos internamente e o que pretendo em minha profissão. Outra pressão é conter a agressividade entre os alunos, entre os pais, entre professores, como motivar os alunos e isso causa muito Distress. Exige um grande esforço mental psicológico..</i>
5	Variáveis de consequências de longo prazo	<i>- Eu acredito que o sucesso é difícil de ser entendido; é fazer com êxito algo. O motivo, muitas vezes, eu acredito que é conseguir encaixar todos os objetivos dentro de um parâmetro. O que posso considerar como sucesso? É o acerto no planejamento; é uma busca; é a crença naquilo que você faz. Se eu partir do principio, de ter dúvidas, naquilo que faço estou fadado a obter um sucesso menor. Para mim sucesso é resultado de uma prática; é a escolha de</i>

		<i>um caminho. O sucesso não é só obter resultados, o produto final. Ele é o processo. É saber degustar o sucesso. Porque, muito além do prazer de escrever, é ter o prazer de ler, se entender naquela obra, se ver naquilo que você escreveu. Para mim, o motivo é a crença naquilo que desejo fazer; não fazer algo que se pense que está certo por crença de outros. É fazer o que eu sinto que devo fazer, não uma cosmo visão, mas uma cosmo sensibilidade, é sentir o que se faz. É sentir o que está vivendo. O motivo do sucesso é o sentimento. Como eu me sinto diante do percurso.</i>
6	Variável Tempo	- Vide detalhes nas respostas 1 do professor 5
7	Variável Duração	- <i>Quando cheguei à adolescência, eu me aplicava bastante nos estudos, em grande parte para ajudar minha família, que era muito pobre. Isso me levou a mergulhar nos estudos, mas novamente surgiu esse personagem: o Bullying. Eu era bom aluno, mas eu era negrinho, e a competitividade ficou mais acentuada. Nisso a diretoria me chamou para me comunicar que eu iria representar a escola como melhor aluno. Isso fez com que a diretoria me fizesse esbranquiçado. Bem, isso criou em mim um Bullying, pois eu tinha a certeza de ser negro, mas elas me chamavam de moreno e isso me incomodou muito.</i>
8	Negação	- <i>Existe uma certa satisfação no Ensino Fundamental e Médio. Independente do ensino aprendizagem. Trabalho com artes e sou um ator; trabalho em peças teatrais. Uma coisa complementa a outra? Sim, quando o ensino me estressou, ou melhor, eu entrei no ensino, por ser um ator. Um ator que dança, que começa a fazer pesquisa sobre os movimentos e que, de repente, entra na área de educação física. Eu aplico a arte na escola, e esta me dá prazer e desprazer. Agora o teatro não; ele me completa. O fato de conseguir me transformar em outra personagem e mostrar minhas outras facetas me fazem muito bem. Isso ajuda no processo de educador físico.</i>
9	Separação de Comportamento	- <i>Nunca fui depressivo; nunca cai em Burnout. Eu estou sempre preparado positivamente para enfrentar qualquer situação. Muitas vezes, esses problemas duram certo tempo, mas eu acho que o próprio tempo ajuda no processo de solução. Eu não sou depressivo.</i>
10	Separação	- <i>Quando ele está dando aula tem a mente focada no preparo físico e procura fazer avaliação constante. Quando ele é artista</i>

	Mental	sua satisfação mental é poder interpretar outras personagens.
11	Uso de drogas ou álcool	- Não.
12	Humor	- Ele não usa muito humor nas aulas para controlar as aulas.
13	Redução da tensão	- <i>De repente escolhi a pessoa de uma área mais diferente da minha, mas isso, talvez, proporcionou um equilíbrio entre nós, por falarmos linguagens diferentes, e estarmos na mesma sintonia. Tivemos um filho que faleceu por motivos de doença, mas depois tivemos uma filha, uma moça que ajuda muito no processo de equilíbrio. Ela gosta do sua profissão, que é rentável. Com isso ela ganha certo prestígio que ajuda a manter equilíbrio na família.</i>
14	Foco na expressão livre das emoções	- Quando teve que escolher um local para dar aulas, não pensou em emoções e sim no rendimento financeiro.
15	Confiança na religião	- <i>Meu pai é católico e frequentador assíduo de missas e isso me levou aos ensinamentos de Deus, fato que me ajudou bastante. Minha mãe é kardecista e médium. Essa dicotomia não prejudica a união familiar.</i>
16	Aceitação da responsabilidade	- <i>A situação é a mesma de desafio. Dado a o seguinte problema: o aluno não entende a diferença entre esporte e Educação física. Eu sofro para conscientizar os alunos que a Educação Física é saúde para praticar o esporte com melhor desempenho.</i>
17	Aceitação da realidade	- <i>Então de repente eu sonho com a preocupação na preparação das aulas; a preocupação de como vou montar as aulas e passar aos alunos. Às vezes, é difícil e você acaba dormindo com esse problema e, de repente, você tem um insight e a solução vem. Eu acho isso muito produtivo.</i>
18	Procura por suporte social	- <i>De repente escolhi a pessoa de uma área mais diferente da minha, mas isso, talvez, proporcionou um equilíbrio entre nós, por falarmos linguagens diferentes, e estarmos na mesma sintonia. Tivemos um filho que faleceu por motivos de doença, mas depois tivemos uma filha, uma moça que ajuda muito no processo de equilíbrio. Ela gosta do sua profissão, que é rentável. Com isso ela ganha certo prestígio que ajuda a manter equilíbrio na família.</i>
19	Coping de	- <i>A situação é a mesma de desafio. Dado a o seguinte</i>

	Contenção	<i>problema: o aluno não entende a diferença entre esporte e Educação física. Eu sofro para conscientizar os alunos que a Educação Física é saúde para praticar o esporte com melhor desempenho.</i>
20	Coping de Confronto	<i>- O sonho acordado, você vê, lá longe, aquela turma que está trabalhando e vê o que poderia render para si mesmo, no futuro promissor para ela. É saber dos limites que ela já tem e trabalhar esses limites; é você checar o tempo todo com ideias novas, com rodas de conversa. É você achar que ela tem potencial, mas não tem consciência. Como você pode dar subsídios para essa consciência? É através de seu sonho, do seu Devaneio.</i>
21	Supressão de atividades competitivas	<i>- Sendo professor de Educação Física ele orienta seus alunos a competir.</i>
22	Autocontrole	<i>- Existe uma certa satisfação no Ensino Fundamental e Médio. Independente do ensino aprendizagem. Trabalho com artes e sou um ator; trabalho em peças teatrais. Uma coisa complementa a outra? Sim, quando o ensino me estressou, ou melhor, eu entrei no ensino, por ser um ator. Um ator que dança, que começa a fazer pesquisa sobre os movimentos e que, de repente, entra na área de educação física. Eu aplico a arte na escola, e esta me dá prazer e desprazer. Agora o teatro não; ele me completa. O fato de conseguir me transformar em outra personagem e mostrar minhas outras facetas me fazem muito bem. Isso ajuda no processo de educador físico..</i>
23	Planejamento	<i>- A situação é a mesma de desafio. Dado a o seguinte problema: o aluno não entende a diferença entre esporte e Educação física. Eu sofro para conscientizar os alunos que a Educação Física é saúde para praticar o esporte com melhor desempenho..</i>
24	Coping ativo	<i>- Então de repente eu sonho com a preocupação na preparação das aulas; a preocupação de como vou montar as aulas e passar aos alunos. Às vezes, é difícil e você acaba dormindo com esse problema e, de repente, você tem um insight e a solução vem. Eu acho isso muito produtivo.</i>
25	Coping focado na emoção	<i>- De repente escolhi a pessoa de uma área mais diferente da minha, mas isso, talvez, proporcionou um equilíbrio entre nós, por falarmos linguagens diferentes, e estarmos na mesma sintonia. Tivemos um filho que faleceu por motivos de doença, mas depois tivemos uma filha, uma moça que ajuda muito no processo de equilíbrio. Ela gosta do sua profissão, que é rentável. Com isso ela ganha certo prestígio que ajuda a manter equilíbrio na família.</i>
26	Coping focado no problema	<i>- Para ele o problema é o aluno não entender a diferença entre esporte e Educação física. Ele sofre para conscientizar os alunos que a Educação Física é saúde para praticar o esporte com melhor desempenho.</i>

USO DA IMAGINAÇÃO
Gallegos (2019)

	Tipo	Professor 5
1	Sonho	- Não costuma usar,
2	Devaneio	<i>-O sonho acordado, você vê, lá longe, aquela turma que está trabalhando e vê o que poderia render para si mesmo, no futuro promissor para ela. É saber dos limites que ela já tem e trabalhar esses limites; é você checar o tempo todo com ideias novas, com rodas de conversa. É você achar que ela tem potencial, mas não tem consciência. Como você pode dar subsídios para essa consciência? É através de seu sonho, do seu Devaneio</i>
3	Fantasia	- Só no lado artístico.
4	Imaginação	<i>- - A situação é a mesma de desafio. Dado a o seguinte problema: o aluno não entende a diferença entre esporte e Educação física. Eu sofro para conscientizar os alunos que a Educação Física é saúde para praticar o esporte com melhor desempenho.</i>
5	Hipnagogia	- Não domina.
6	Alucinação hipnopômpica	- Não provou.

MATRIZ DE STRESS-COPING
(Vasconcellos, 2016)

	Evolução / Processo	Professor 5
1	Stress Todos os eventos geradores de Stress	<i>O que me incomodou bastante quando tinha 10 ano é que eu sentava junto a um aluno que me discriminava muito. Ele me chamava de negrinho, macaco, e ele não era branco. Isso me incomodava muito, porque quando um branco me chamava de negrinho, eu via a diferença. Mas o mulato, quase negro, me insultar me deixava indignado. Mas o que me incomodava mais era o fato de ele não ter higiene e também soltava gases a todo o momento, e me incriminava dizendo que era eu quem soltava os gases. As pessoas acreditavam que era eu o desrespeitoso. Naquele tempo soltar ventos era muito ruim e isso funcionou como Bullying em minha infância.</i>

		<p><i>E ainda criou-se uma dicotomia, pois em minha casa havia uma preocupação com higiene e na escola eu tinha a fama de ser negrinho fedido.</i></p> <p><i>Quando cheguei à adolescência, eu me aplicava bastante nos estudos, em grande parte para ajudar minha família, que era muito pobre. Isso me levou a mergulhar nos estudos, mas novamente surgiu esse personagem: o Bullying. Eu era bom aluno, mas eu era negrinho, e a competitividade ficou mais acentuada. Nisso a diretoria me chamou para me comunicar que eu iria representar a escola como melhor aluno. Isso fez com que a diretoria me fizesse esbranquiçado. Bem, isso criou em mim um Bullying, pois eu tinha a certeza de ser negro, mas elas me chamavam de moreno e isso me incomodou muito.</i></p>
2	<p>Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que causaram sofrimento</p>	<p><i>- Nunca fui depressivo; nunca cai em Burnout. Eu estou sempre preparado positivamente para enfrentar qualquer situação. Muitas vezes, esses problemas duram certo tempo, mas eu acho que o próprio tempo ajuda no processo de solução. Eu não sou depressivo.</i></p>
3	<p>Eustress</p> <p>Todos os eventos de stress que geraram prazer, satisfação</p>	<p><i>- De repente escolhi a pessoa de uma área mais diferente da minha, mas isso, talvez, proporcionou um equilíbrio entre nós, por falarmos linguagens diferentes, e estarmos na mesma sintonia. Tivemos um filho que faleceu por motivos de doença, mas depois tivemos uma filha, uma moça que ajuda muito no processo de equilíbrio. Ela gosta da sua profissão, que é rentável. Com isso ela ganha certo prestígio que ajuda a manter equilíbrio na família.</i></p>
4	<p>Distress-Eustress</p> <p>Todos os eventos que primeiramente geraram sofrimento mas, ao final se demonstraram como fontes de prazer</p>	<p><i>- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 5.</i></p> <p><i>- Além disso existe uma certa satisfação no Ensino Fundamental e Médio. Independente do ensino aprendizagem. Trabalho com artes e sou um ator; trabalho em peças teatrais. Uma coisa complementa a outra? Sim, quando o ensino me estressou, ou melhor, eu entrei no ensino, por ser um ator. Um ator que dança, que começa a fazer pesquisa sobre os movimentos e que, de repente, entra na área de educação física. Eu aplico a arte na escola, e esta me dá prazer e desprazer. Agora o teatro não; ele me completa. O fato de conseguir me transformar em outra personagem e mostrar minhas outras facetas me fazem muito bem. Isso ajuda no processo de educador físico.</i></p>

5	Distress-Distress Todos os eventos de stress que continuamente geraram sofrimento	- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 5
6	Distress-Eucoping Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação.	- <i>Ao me formar como professor de Educação Física, sabendo de todos os trâmites para seguir carreira e sabendo que eu era discriminado, mas, por ser mais velho que a maioria, eu tinha certo privilégio. Aí surge o Distress, realmente. O que fazer depois de formado? Vou trabalhar numa academia? É difícil devido à cor de pele. Vou trabalhar em clube? Mais fácil. Trabalhar em escola? É a melhor opção, de preferência em escola pública do Estado, onde há “bons” salários. Não foi fácil trabalhar na escola, pois a diretoria sempre cobra resultados; os alunos são mal educados e não tem interesse na aula e são revoltados. Mesmo assim, estou satisfeito trabalhando há dezesseis anos.</i>
7	Distress-Discoping Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de combate ineficiente	- <i>Tivemos um filho que faleceu por motivos de doença, mas depois tivemos uma filha, uma moça que ajuda muito no processo de equilíbrio. Ela gosta do sua profissão, que é rentável. Com isso ela ganha certo prestígio que ajuda a manter equilíbrio na família.</i>
8	Eustress-Distress Quando uma situação prazerosa de stress resulta em um sofrimento	- <i>Nunca fui depressivo; nunca cai em Burnout. Eu estou sempre preparado positivamente para enfrentar qualquer situação. Muitas vezes, esses problemas duram certo tempo, mas eu acho que o próprio tempo ajuda no processo de solução. Eu não sou depressivo.</i>

9	Eustress-Eustress Quando uma situação prazerosa de stress permanece prazerosa	- <i>Existe uma certa satisfação no Ensino Fundamental e Médio. Independente do ensino aprendizagem. Trabalho com artes e sou um ator; trabalho em peças teatrais. Uma coisa complementa a outra? Sim, quando o ensino me estressou, ou melhor, eu entrei no ensino, por ser um ator. Um ator que dança, que começa a fazer pesquisa sobre os movimentos e que, de repente, entra na área de educação física. Eu aplico a arte na escola, e esta me dá prazer e desprazer. Agora o teatro não; ele me completa. O fato de conseguir me transformar em outra personagem e mostrar minhas outras facetas me fazem muito bem. Isso ajuda no processo de educador físico.</i>
10	Eustress - Discoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina	- <i>Ao me formar como professor de Educação Física, sabendo de todos os trâmites para seguir carreira e sabendo que eu era discriminado, mas, por ser mais velho que a maioria, eu tinha certo privilégio. Aí surge o Distress, realmente. O que fazer depois de formado? Vou trabalhar numa academia? É difícil devido à cor de pele. Vou trabalhar em clube? Mais fácil. Trabalhar em escola? É a melhor opção, de preferência em escola pública do Estado, onde há “bons” salários. Não foi fácil trabalhar na escola, pois a diretoria sempre cobra resultados; os alunos são mal educados e não tem interesse na aula e são revoltados. Mesmo assim, estou satisfeito trabalhando há dezesseis anos.</i>
11	Eustress - Eucoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress.	- <i>Existe uma certa satisfação no Ensino Fundamental e Médio. Independente do ensino aprendizagem. Trabalho com artes e sou um ator; trabalho em peças teatrais. Uma coisa complementa a outra? Sim, quando o ensino me estressou, ou melhor, eu entrei no ensino, por ser um ator. Um ator que dança, que começa a fazer pesquisa sobre os movimentos e que, de repente, entra na área de educação física. Eu aplico a arte na escola, e esta me dá prazer e desprazer. Agora o teatro não; ele me completa. O fato de conseguir me transformar em outra personagem e mostrar minhas outras facetas me fazem muito bem. Isso ajuda no processo de educador físico.</i>
12	Coping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress	- <i>Nunca fui depressivo; nunca cai em Burnout. Eu estou sempre preparado positivamente para enfrentar qualquer situação. Muitas vezes, esses problemas duram certo tempo, mas eu acho que o próprio tempo ajuda no processo de solução. Eu não sou depressivo.</i>

13	<p>Discoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress mas que não alcança esse efeito desejado</p>	- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 5
14	<p>Eucoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress e que alcança esse efeito desejado</p>	- <i>Ao me formar como professor de Educação Física, sabendo de todos os trâmites para seguir carreira e sabendo que eu era discriminado, mas, por ser mais velho que a maioria, eu tinha certo privilégio. Aí surge o Distress, realmente. O que fazer depois de formado? Vou trabalhar numa academia? É difícil devido à cor de pele. Vou trabalhar em clube? Mais fácil. Trabalhar em escola? É a melhor opção, de preferência em escola pública do Estado, onde há “bons” salários. Não foi fácil trabalhar na escola, pois a diretoria sempre cobra resultados; os alunos são mal educados e não tem interesse na aula e são revoltados. Mesmo assim, estou satisfeito trabalhando há dezesseis anos.</i>
15	<p>Discoping-Eucoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação.</p>	- Vide detalhes nas respostas 1, 2 e 3 do professor 5
16	<p>Discoping-Discoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto e no decorrer do tempo não gerou alegria e satisfação.</p>	- Vide detalhes nas respostas 2 e 3 do professor 5
17	<p>Eucoping-Discoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante passa a ser ineficaz e irrelevante</p>	<p>- <i>O pai ferroviário, a mãe prendas domésticas com muitos filhos, querem o melhor para todos eles, então isto só pode ajudar. Havia muito movimento dentro da família, eles motivavam mais do que criticavam e isso me ajudou bastante.</i></p> <p>- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 5</p>

	para tal.	
18	<p>Eucoping-Eucoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante continua sendo eficaz e relevante para tal.</p>	<p>- De repente escolhi a pessoa de uma área mais diferente da minha, mas isso, talvez, proporcionou um equilíbrio entre nós, por falarmos linguagens diferentes, e estarmos na mesma sintonia. Tivemos um filho que faleceu por motivos de doença, mas depois tivemos uma filha, uma moça que ajuda muito no processo de equilíbrio. Ela gosta do sua profissão, que é rentável. Com isso ela ganha certo prestígio que ajuda a manter equilíbrio na família.</p>
19	<p>Discoping-Distress</p> <p>Quando uma estratégia ineficaz de coping gera uma situação de stress desagradável</p>	<p>- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 5</p>
20	<p>Discoping-Eustress</p> <p>Quando uma estratégia, em princípio é sentida como desagradável e até ineficaz, porém, gera um nível agradável de stress</p>	<p>- O que me incomodou bastante quando tinha 10 anos é que eu sentava junto a um aluno que me discriminava muito. Ele me chamava de negrinho, macaco, e ele não era branco. Isso me incomodava muito, porque quando um branco me chamava de negrinho, eu via a diferença. Mas o mulato, quase negro, me insultar me deixava indignado. Mas o que me incomodava mais era o fato de ele não ter higiene e também soltava gases a todo o momento, e me incriminava dizendo que era eu quem soltava os gases. As pessoas acreditavam que era eu o desrespeitoso. Naquele tempo soltar ventos era muito ruim e isso funcionou como Bullying em minha infância. E ainda criou-se uma dicotomia, pois em minha casa havia uma preocupação com higiene e na escola eu tinha a fama de ser negrinho fedido.</p> <p>Quando cheguei à adolescência, eu me aplicava bastante nos estudos, em grande parte para ajudar minha família, que era muito pobre. Isso me levou a mergulhar nos estudos, mas novamente surgiu esse personagem: o Bullying. Eu era bom aluno, mas eu era negrinho, e a competitividade ficou mais acentuada. Nisso a diretoria me chamou para me comunicar que eu iria representar a escola como melhor aluno. Isso fez com que a diretoria me fizesse esbranquiçado. Bem, isso criou em mim um Bullying, pois eu tinha a certeza de ser negro, mas elas me chamavam de moreno e isso me incomodou muito.</p>

		<p>- Existe uma certa satisfação no Ensino Fundamental e Médio. Independente do ensino aprendizagem. Trabalho com artes e sou um ator; trabalho em peças teatrais. Uma coisa complementa a outra? Sim, quando o ensino me estressou, ou melhor, eu entrei no ensino, por ser um ator. Um ator que dança, que começa a fazer pesquisa sobre os movimentos e que, de repente, entra na área de educação física. Eu aplico a arte na escola, e esta me dá prazer e desprazer. Agora o teatro não; ele me completa. O fato de conseguir me transformar em outra personagem e mostrar minhas outras facetas me fazem muito bem. Isso ajuda no processo de educador físico.</p>
21	<p>Eucoping-Distress</p> <p>A estratégia de coping, apesar de eficaz gera um novo estado de stress, negativo para o organismo</p>	<p>- Existe uma certa satisfação no Ensino Fundamental e Médio. Independente do ensino aprendizagem. Trabalho com artes e sou um ator; trabalho em peças teatrais. Uma coisa complementa a outra? Sim, quando o ensino me estressou, ou melhor, eu entrei no ensino, por ser um ator. Um ator que dança, que começa a fazer pesquisa sobre os movimentos e que, de repente, entra na área de educação física. Eu aplico a arte na escola, e esta me dá prazer e desprazer. Agora o teatro não; ele me completa. O fato de conseguir me transformar em outra personagem e mostrar minhas outras facetas me fazem muito bem. Isso ajuda no processo de educador físico.</p> <p>- Nunca fui depressivo; nunca cai em Burnout. Eu estou sempre preparado positivamente para enfrentar qualquer situação. Muitas vezes, esses problemas duram certo tempo, mas eu acho que o próprio tempo ajuda no processo de solução. Eu não sou depressivo.</p>
22	<p>Eucoping-Eustress</p> <p>A estratégia processada gera um estado de alívio prazeroso, porém com forte ativação de stress</p>	<p>- Existe uma certa satisfação no Ensino Fundamental e Médio. Independente do ensino aprendizagem. Trabalho com artes e sou um ator; trabalho em peças teatrais. Uma coisa complementa a outra? Sim, quando o ensino me estressou, ou melhor, eu entrei no ensino, por ser um ator. Um ator que dança, que começa a fazer pesquisa sobre os movimentos e que, de repente, entra na área de educação física. Eu aplico a arte na escola, e esta me dá prazer e desprazer. Agora o teatro não; ele me completa. O fato de conseguir me transformar em outra personagem e mostrar minhas outras facetas me fazem muito bem. Isso ajuda no processo de educador físico.-</p>

Agora as respostas serão analisadas utilizando Matriz Transacional de Coping (LAZARUS E FOLKMAN, 1984; GALLEGOS, 2019).

Resposta 1 Pessoal - *Nunca fui depressivo; nunca cai em Burnout. Eu estou sempre preparado positivamente para enfrentar qualquer situação. Muitas vezes, esses problemas duram certo tempo, mas eu acho que o próprio tempo ajuda no processo de solução. Eu não sou depressivo.* O professor 5 sofreu bullying na infância e na adolescência, sem Coping adequado nos dois casos, por isso sua qualificação nas duas é Distress (-1).

Resposta 2 Pessoal - O professor 5, no início da carreira, não tinha definição de local de trabalho, por ser negro. Ao conseguir uma vaga em Escola Estadual ficou satisfeito, mesmo enfrentando as dificuldades para educar as crianças dessa região. O Distress é diário, mas ele não se abala. Sua qualificação é Eustress (1).

Resposta 3 Situacional - O professor 5 teve impulso dos pais, pois estes tinham boa conduta, trabalhando para sustentar vários filhos e por isso sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 4 Situacional - O professor 5 é casado, tem uma filha que enche de orgulho a família, pois trabalha e ganha bem. Por tudo isso, sua qualificação é Eustress (1).

Resposta 5 Situacional - Para o professor 5 Deus é tudo. Sua qualificação é Eustress (1).

Resposta 6 Situacional - O professor 5 sonha com soluções. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 7 Situacional - O professor 5 conhece Hipnagogia, e aplica constantemente. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 8 Situacional - O professor 5 quer observar o futuro com limited, por isso está sempre em Devaneios. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 9 Externa - O professor 5 tem duplo sucesso, na escola e no teatro e há uma interação entre eles. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 10 Externa - O professor 5 nunca esteve em Burnout porque ele é otimista. Sua qualificação é Eustress (1).

PROFESSOR 6

1) Conte situações de Distress Psicológico em sua infância e adolescência.

RESPOSTA 1 PROF. 6 - *Quando tinha 11 anos, aproximadamente, sofri Bullying na escola. Um garoto se julgava o dono daquela área. Quando ele se dirigiu a mim fiquei receoso no início, mas demonstrei a ele que eu não queria tomar o seu lugar. Muito pelo contrário, meu real objetivo era fazer parte do seu grupo. Com o passar do tempo me tornei amigo dele.*

2) Relate situações de Distress Psicológico no trabalho.

RESPOSTA 2 PROF. 6 – *Atualmente sofro stress por organizar eventos nacionais e internacionais no centro esportivo, onde sou vice-diretor. Na escola, a mediação de conflitos entre alunos x alunos, entre alunos x professores; essa violência também pode chegar entre pais x professores e funcionários, causando Distress Psicológico.*

3) Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e torná-lo resiliente? Ou, por outro lado, até que ponto a família é (ou foi) a geradora do Discoping?

RESPOSTA 3 PROF. 6 – *Minha família (pai, mãe, avós e outros) é a base de meu comportamento. Hoje aplico muitos ensinamentos deixados por eles nas mais diversas situações.*

4) Até que ponto a família atual é/ou foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico em seu trabalho e torná-lo resiliente?

RESPOSTA 4 PROF. 6 – *Atualmente estou noivo. Para mim o relacionamento familiar promove respaldo nas relações do trabalho. O valor dos diálogos dá suporte para uma boa conduta nas decisões.*

5) Qual a influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar-se resiliente?

RESPOSTA 5 PROF. 6 - *Minha base filosófica conduz minhas ações para solucionar problemas pacificamente. Para isso utilizo as experiências transcendentais nos conflitos.*

6) Fale-me de sua estratégia profissional com ou sem Imaginação.

RESPOSTA 6 PROF. 6 – *Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.*

7)Relate imaginações noturnas e/ou Hipnagogia utilizadas para resolver problemas.

RESPOSTA 7 PROF. 6 - *Eu tenho sonhos, mas somente sobre os aspectos pessoais.*

8) Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?

RESPOSTA 8 PROF. 6 - *Então, de fato, muitas vezes tenho momentos de intuição, meditação, reflexão leitura e processo criativo. Para encontrar estratégias adequadas busco nos filmes, nos livros, em palestras a fonte de inspiração. Sim, procuro também visualizar e materializar minhas ideias. Tenho facilidade para produzir cenários criativos e materializa-los.*

9) Conte o motivo de ter ou não alcançado o Sucesso.

RESPOSTA 9 PROF. 6 - *Sucesso é um processo; é uma consequência de escolhas. Ninguém consegue sucesso sozinho; leva-se tempo até consegui-lo e para isso é necessário aliar vários fatores (valores, respeito, amizade, conhecimento, estudo constante e autoconhecimento).*

10) Diante do Distress Psicológico você chegou ao Burnout, ou enfrentou esse mal com Resiliência?

RESPOSTA 10 PROF. 6 – *Sempre procuro enfrentar o Distress Psicológico com Resiliência, ou seja manter a calma. A vantagem é trabalhar com educação física. Eu também tenho a vantagem de ser um praticante do esporte. Para mim a atividade física alivia o Distress psicológico, sendo uma válvula de escape. Gostar daquilo que se faz, com idealismo, eleva a Resiliência.*

MATRIZ TRANSACIONAL DE COPING
Lazarus and Folkman (1984).

	VARIÁVEIS	Professor 6
1	Evento de Stress Todas as variáveis presentes na narrativa que apontam para algum tipo de sobrecarga ou conflito stressante	- <i>Quando tinha 11 anos, aproximadamente, sofri Bullying na escola. Um garoto se julgava o dono daquela área. Quando ele se dirigiu a mim fiquei receoso no início, mas demonstrei a ele que eu não queria tomar o seu lugar. Muito pelo contrário, meu real objetivo era fazer parte do seu grupo. Com o passar do tempo me tornei amigo dele</i>
2	Variáveis antecedentes imediatas Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes um pouco antes do conflito stressante acontecer	- <i>Atualmente sofro stress por organizar eventos nacionais e internacionais no centro esportivo, onde sou vice-diretor. Na escola, a mediação de conflitos entre alunos x alunos, entre alunos x professores; essa violência também pode chegar entre pais x professores e funcionários, causando Distress Psicológico.</i>
3	Variáveis antecedentes de longo prazo	- <i>Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade</i>

	Tudo que existe antes da situação de stress e tem duração relativa de longo prazo.	<i>nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</i>
4	Variáveis de consequência imediata Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes durante e/ou um pouco depois do conflito stressante acontecer;	<i>- Então, de fato, muitas vezes tenho momentos de intuição, meditação, reflexão leitura e processo criativo. Para encontrar estratégias adequadas busco nos filmes, nos livros, em palestras a fonte de inspiração. Sim, procuro também visualizar e materializar minhas ideias. Tenho facilidade para produzir cenários criativos e materializa-los.</i>
5	Variáveis de consequências de longo prazo Mudanças a longo prazo e duradouras que podem ser identificadas depois de um conflito.	<i>- Sucesso é um processo; é uma consequência de escolhas. Ninguém consegue sucesso sozinho; leva-se tempo até consegui-lo e para isso é necessário aliar vários fatores (valores, respeito, amizade, conhecimento, estudo constante e autoconhecimento)</i>
6	Variável Tempo Se a variável concorre com o conflito estressante anterior ou posterior	<i>- Quando tinha 11 anos, aproximadamente, sofri Bullying na escola. Um garoto se julgava o dono daquela área. Quando ele se dirigiu a mim fiquei receoso no início, mas demonstrei a ele que eu não queria tomar o seu lugar. Muito pelo contrário, meu real objetivo era fazer parte do seu grupo. Com o passar do tempo me tornei amigo dele.</i>
7	Variável Duração Se a variável é imediata e de curta duração, ou distante e duradoura.	<i>- Minha família (pai, mãe, avós e outros) é a base de meu comportamento. Hoje aplico muitos ensinamentos deixados por eles nas mais diversas situações.</i>

8	<p>Negação</p> <p>Recusa em acreditar que um stressor exista, ou agir como se isso não fosse real ou não tivesse acontecido. É o oposto, a aceitação da realidade.</p>	<p>- <i>Eu tenho sonhos, mas somente sobre os aspectos pessoais.</i></p>
9	<p>Separação de Comportamento</p> <p>Desistir fisicamente ou se afastar do esforço da tentativa de alcançar a meta que o stressor está interferindo.</p>	<p>- <i>Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surge efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</i></p> <p>- <i>Então, de fato, muitas vezes tenho momentos de intuição, meditação, reflexão leitura e processo criativo. Para encontrar estratégias adequadas busco nos filmes, nos livros, em palestras a fonte de inspiração. Sim, procuro também visualizar e materializar minhas ideias. Tenho facilidade para produzir cenários criativos e materializa-los.</i></p>
10	<p>Separação Mental</p> <p>Desistir psicologicamente de uma meta que está ameaçada. Isso normalmente envolve empenho nas tentativas de obter uma satisfação substituta através de atividades de distração</p>	<p>- <i>Então, de fato, muitas vezes tenho momentos de intuição, meditação, reflexão leitura e processo criativo. Para encontrar estratégias adequadas busco nos filmes, nos livros, em palestras a fonte de inspiração. Sim, procuro também visualizar e materializar minhas ideias. Tenho facilidade para produzir cenários criativos e materializa-los.</i></p>
11	<p>Uso de drogas ou álcool</p> <p>Se separar do stressor através do uso de álcool ou outras drogas.</p>	<p>- Não condiz.</p>

12	Humor Rir e brincar sobre a situação stressante (ver também distanciamento)	- <i>Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</i>
13	Redução da tensão Se libertar de uma situação stressante através de relaxamento ou exercício.	- <i>Atualmente estou noivo. Para mim o relacionamento familiar promove respaldo nas relações do trabalho. O valor dos diálogos dá suporte para uma boa conduta nas decisões.</i>
14	Foco na expressão livre das emoções Se concentrar em se expressar nos sentimentos que aborrecem.	- <i>Então, de fato, muitas vezes tenho momentos de intuição, meditação, reflexão leitura e processo criativo. Para encontrar estratégias adequadas busco nos filmes, nos livros, em palestras a fonte de inspiração. Sim, procuro também visualizar e materializar minhas ideias. Tenho facilidade para produzir cenários criativos e materializa-los.</i>
15	Confiança na religião Rezar, assim como procurar e confiar num poder espiritual superior.	- <i>Minha base filosófica conduz minhas ações para solucionar problemas pacificamente. Para isso utilizo as experiências transcendentais nos conflitos.</i>
16	Aceitação da responsabilidade Assumir que o problema pode ter sido trazido por si mesmo.	- <i>Sucesso é um processo; é uma consequência de escolhas. Ninguém consegue sucesso sozinho; leva-se tempo até consegui-lo e para isso é necessário aliar vários fatores (valores, respeito, amizade, conhecimento, estudo constante e autoconhecimento).</i>
17	Aceitação da realidade Aceitar e viver com o fato de que um evento stressor tem ocorrido, é real e não pode ser mudado.	- <i>Sempre procuro enfrentar o Distress Psicológico com Resiliência, ou seja manter a calma. A vantagem é trabalhar com educação física. Eu também tenho a vantagem de ser um praticante do esporte. Para mim a atividade física alivia o Distress psicológico, sendo uma válvula de escape. Gostar daquilo que se faz, com idealismo, eleva a Resiliência.</i>
18	Procura por suporte	- <i>Atualmente estou noivo. Para mim o relacionamento familiar promove respaldo nas relações do trabalho. O</i>

	social Conselhos, assistência ou informação que ajudem a lidar com o stressor.	<i>valor dos diálogos dá suporte para uma boa conduta nas decisões. - Minha família (pai, mãe, avós e outros) é a base de meu comportamento. Hoje aplico muitos ensinamentos deixados por eles nas mais diversas situações.</i>
19	Coping de Contenção Esperar um pouco pela oportunidade apropriada para se apresentar, e não agir prematuramente.	<i>- Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</i>
20	Coping de Confronto Ficar de pé, procurar assertivamente satisfazer as necessidades e desejos e tentar mudar ativamente o comportamento dos outros.	<i>- Sucesso é um processo; é uma consequência de escolhas. Ninguém consegue sucesso sozinho; leva-se tempo até consegui-lo e para isso é necessário aliar vários fatores (valores, respeito, amizade, conhecimento, estudo constante e autoconhecimento).</i>
21	Supressão de atividades competitivas Colocar outros projetos de lado, tentar evitar se distrair com outros eventos, até mesmo deixar outras coisas declinarem, se necessário, no sentido de lidar com o stressor. Geralmente isso tende a suprimir o envolvimento em atividades ou pensamentos competitivos.	<i>- Sempre procuro enfrentar o Distress Psicológico com Resiliência, ou seja manter a calma. A vantagem é trabalhar com educação física. Eu também tenho a vantagem de ser um praticante do esporte. Para mim a atividade física alivia o Distress psicológico, sendo uma válvula de escape. Gostar daquilo que se faz, com idealismo, eleva a Resiliência.</i>

22	<p>Autocontrole</p> <p>Tentar manter os sentimentos para si mesmo.</p>	<p>- <i>Sucesso é um processo; é uma consequência de escolhas. Ninguém consegue sucesso sozinho; leva-se tempo até consegui-lo e para isso é necessário aliar vários fatores (valores, respeito, amizade, conhecimento, estudo constante e autoconhecimento</i></p>
23	<p>Planejamento</p> <p>Pensar como lidar (coping) com estratégias, selecionar e decidir como os passos serão implementados.</p>	<p>- <i>Então, de fato, muitas vezes tenho momentos de intuição, meditação, reflexão leitura e processo criativo. Para encontrar estratégias adequadas busco nos filmes, nos livros, em palestras a fonte de inspiração. Sim, procuro também visualizar e materializar minhas ideias. Tenho facilidade para produzir cenários criativos e materializa-los.</i></p> <p>- <i>Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</i></p>
24	<p>Coping ativo</p> <p>Tentativa ativa de remover ou contornar uma situação stressante, ou melhorar seus efeitos. As técnicas incluem ter uma ação direta, aumentar o esforço e executar um plano de coping com passos razoáveis.</p>	<p>- <i>Sempre procuro enfrentar o Distress Psicológico com Resiliência, ou seja manter a calma. A vantagem é trabalhar com educação física. Eu também tenho a vantagem de ser um praticante do esporte. Para mim a atividade física alivia o Distress psicológico, sendo uma válvula de escape. Gostar daquilo que se faz, com idealismo, eleva a Resiliência.</i></p>
25	<p>Coping focado na emoção</p> <p>Tentativa de reduzir o aborrecimento ou desconforto associado a uma situação estressante, sem tentar ativamente mudá-la. Algumas formas de coping focadas na emoção envolvem a preservação de uma</p>	<p>- <i>Atualmente estou noivo. Para mim o relacionamento familiar promove respaldo nas relações do trabalho. O valor dos diálogos dá suporte para uma boa conduta nas decisões.</i></p>

	avaliação mais ou menos precisa dos fatos ou da situação, mas mudam outros aspectos da avaliação.	
26	<p>Coping focado no problema</p> <p>Analisar os fatores que desencadeiam o conflito e concentrar-se nas potenciais estratégias para resolução</p>	<p>- Minha base filosófica conduz minhas ações para solucionar problemas pacificamente. Para isso utilizo as experiências transcendentais nos conflitos.</p> <p>- Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</p>

USO DA IMAGINAÇÃO

Gallegos (2019)

	Tipo	Professor 6
1	<p>Sonho</p> <p>É uma atividade cerebral inconsciente. E ocorre normalmente à noite</p>	- Ele tem sonhos pessoais.
2	<p>Devaneio</p> <p>E sonhar acordado.</p>	- Então, de fato, muitas vezes tenho momentos de intuição, meditação, reflexão leitura e processo criativo. Para encontrar estratégias adequadas busco nos filmes, nos livros, em palestras a fonte de inspiração. Sim, procuro também visualizar e materializar minhas ideias. Tenho facilidade para produzir cenários criativos e materializa-los.
3	<p>Fantasia</p> <p>Imaginar-se em condições fictícias. Imigações.</p>	- Então, de fato, muitas vezes tenho momentos de intuição, meditação, reflexão leitura e processo criativo. Para encontrar estratégias adequadas busco nos filmes, nos livros, em palestras a fonte de inspiração. Sim, procuro também visualizar e materializar minhas ideias. Tenho facilidade para produzir cenários criativos e materializa-los.
4	<p>Imaginação</p> <p>É o trabalho mental em tempo</p>	- Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os

	integral.	<i>alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</i>
5	Hipnagogia É o sonhar quase dormindo. Mesclando consciência com inconsciência.	- Não usa.
6	Alucinação hipnopômica É o sonhar quase acordando. Mesclando consciência com inconsciência.	Não usa.

MATRIZ DE STRESS-COPING
(Vasconcellos, 2016)

	Evolução / Processo	Professor 6
1	Stress Todos os eventos geradores de Stress	- <i>Quando tinha 11 anos, aproximadamente, sofri Bullying na escola. Um garoto se julgava o dono daquela área. Quando ele se dirigiu a mim fiquei receoso no início, mas demonstrei a ele que eu não quero tomar o seu lugar. Muito pelo contrário, meu real objetivo era fazer parte do seu grupo. Com o passar do tempo me tornei amigo dele.</i> - <i>Atualmente sofro stress por organizar eventos nacionais e internacionais no centro esportivo, onde sou vice-diretor. Na escola, a mediação de conflitos entre alunos x alunos, entre alunos x professores; essa violência também pode chegar entre pais x professores e funcionários, causando Distress Psicológico.</i>
2	Distress Todos os eventos de stress que causaram sofrimento	- <i>Atualmente sofro stress por organizar eventos nacionais e internacionais no centro esportivo, onde sou vice-diretor. Na escola, a mediação de conflitos entre alunos x alunos, entre alunos x professores; essa violência também pode chegar entre pais x professores e funcionários, causando Distress Psicológico.-</i>
3	Eustress Todos os eventos de stress que geraram prazer, satisfação	- <i>Atualmente estou noivo. Para mim o relacionamento familiar promove respaldo nas relações do trabalho. O valor dos diálogos dá suporte para uma boa conduta nas decisões.</i>

4	<p>Distress-Eustress</p> <p>Todos os eventos que primeiramente geraram sofrimento mas, ao final se demonstraram como fontes de prazer</p>	<p>- Quando tinha 11 anos, aproximadamente, sofri Bullying na escola. Um garoto se julgava o dono daquela área. Quando ele se dirigiu a mim fiquei receoso no início, mas demonstrei a ele que eu não queria tomar o seu lugar. Muito pelo contrário, meu real objetivo era fazer parte do seu grupo. Com o passar do tempo me tornei amigo dele.</p> <p>- Sucesso é um processo; é uma consequência de escolhas. Ninguém consegue sucesso sozinho; leva-se tempo até consegui-lo e para isso é necessário aliar vários fatores (valores, respeito, amizade, conhecimento, estudo constante e autoconhecimento).</p>
5	<p>Distress-Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que continuamente geraram sofrimento</p>	<p>- Não relatou</p>
6	<p>Distress-Eucoping</p> <p>Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação.</p>	<p>- Atualmente sofro stress por organizar eventos nacionais e internacionais no centro esportivo, onde sou vice-diretor. Na escola, a mediação de conflitos entre alunos x alunos, entre alunos x professores; essa violência também pode chegar entre pais x professores e funcionários, causando Distress Psicológico.</p> <p>- Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</p>
7	<p>Distress-Discoping</p> <p>Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de combate ineficiente.</p>	<p>Não relatou.</p>
8	<p>Eustress-Distress</p> <p>Quando uma situação prazerosa de stress resulta em um sofrimento</p>	<p>- Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</p> <p>- Atualmente sofro stress por organizar eventos nacionais e internacionais no centro esportivo, onde sou vice-diretor.</p>

		<i>Na escola, a mediação de conflitos entre alunos x alunos, entre alunos x professores; essa violência também pode chegar entre pais x professores e funcionários, causando Distress Psicológico.</i>
9	Eustress-Eustress Quando uma situação prazerosa de stress permanece prazerosa	- <i>Atualmente estou noivo. Para mim o relacionamento familiar promove respaldo nas relações do trabalho. O valor dos diálogos dá suporte para uma boa conduta nas decisões.</i>

10	Eustress - Discoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina	- <i>Atualmente estou noivo. Para mim o relacionamento familiar promove respaldo nas relações do trabalho. O valor dos diálogos dá suporte para uma boa conduta nas decisões.</i> - <i>Sempre procuro enfrentar o Distress Psicológico com Resiliência, ou seja manter a calma. A vantagem é trabalhar com educação física. Eu também tenho a vantagem de ser um praticante do esporte. Para mim a atividade física alivia o Distress psicológico, sendo uma válvula de escape. Gostar daquilo que se faz, com idealismo, eleva a Resiliência</i>
11	Eustress - Eucoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress.	- <i>Atualmente estou noivo. Para mim o relacionamento familiar promove respaldo nas relações do trabalho. O valor dos diálogos dá suporte para uma boa conduta nas decisões</i> - <i>Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</i>
12	Coping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress	- <i>Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</i>

13	<p>Discoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress mas que não alcança esse efeito desejado</p>	<p>- Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</p>
14	<p>Eucoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress e que alcança esse efeito desejado.</p>	<p>Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</p>
15	<p>Discoping-Eucoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação.</p>	<p>- Sempre procuro enfrentar o Distress Psicológico com Resiliência, ou seja manter a calma. A vantagem é trabalhar com educação física. Eu também tenho a vantagem de ser um praticante do esporte. Para mim a atividade física alivia o Distress psicológico, sendo uma válvula de escape. Gostar daquilo que se faz, com idealismo, eleva a Resiliência.</p> <p>- Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</p>
16	<p>Discoping-Discoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto e no decorrer do tempo não gerou alegria e satisfação.</p>	<p>- Não relatou.</p>
17	<p>Eucoping-Discoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante passa a ser</p>	<p>- Então, de fato, muitas vezes tenho momentos de intuição, meditação, reflexão leitura e processo criativo. Para encontrar estratégias adequadas busco nos filmes, nos livros, em palestras a fonte de inspiração. Sim, procuro também visualizar e materializar minhas ideias. Tenho facilidade para produzir cenários criativos e</p>

	ineficaz e irrelevante para tal.	<p><i>materializa-los.</i></p> <p><i>- Sempre procuro enfrentar o Distress Psicológico com Resiliência, ou seja manter a calma. A vantagem é trabalhar com educação física. Eu também tenho a vantagem de ser um praticante do esporte. Para mim a atividade física alivia o Distress psicológico, sendo uma válvula de escape. Gostar daquilo que se faz, com idealismo, eleva a Resiliência.</i></p>
18	<p>Eucoping-Eucoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante continua sendo eficaz e relevante para tal.</p>	<p><i>- Dentro de minhas estratégias os aspectos lúdicos (jogos e brincadeiras), com reflexões sobre valores e atitudes, levam os alunos a refletirem, amadurecerem e aprenderem a trabalhar com estratégias. A criatividade nos jogos surte efeitos minimizando naturalmente os conflitos.</i></p> <p><i>- Então, de fato, muitas vezes tenho momentos de intuição, meditação, reflexão leitura e processo criativo. Para encontrar estratégias adequadas busco nos filmes, nos livros, em palestras a fonte de inspiração. Sim, procuro também visualizar e materializar minhas ideias. Tenho facilidade para produzir cenários criativos e materializa-los.</i></p>
19	<p>Discoping-Distress</p> <p>Quando uma estratégia ineficaz de coping gera uma situação de stress desagradável</p>	<p><i>- Não relatou.</i></p>
20	<p>Discoping-Eustress</p> <p>Quando uma estratégia, em princípio é sentida como desagradável e até ineficaz, porém, gera um nível agradável de stress</p>	<p><i>- Sempre procuro enfrentar o Distress Psicológico com Resiliência, ou seja manter a calma. A vantagem é trabalhar com educação física. Eu também tenho a vantagem de ser um praticante do esporte. Para mim a atividade física alivia o Distress psicológico, sendo uma válvula de escape. Gostar daquilo que se faz, com idealismo, eleva a Resiliência.</i></p> <p><i>- Atualmente estou noivo. Para mim o relacionamento familiar promove respaldo nas relações do trabalho. O valor dos diálogos dá suporte para uma boa conduta nas decisões.</i></p>
21	<p>Eucoping-Distress</p> <p>A estratégia de coping, apesar de eficaz gera um novo estado de stress, negativo para o</p>	<p><i>- Atualmente estou noivo. Para mim o relacionamento familiar promove respaldo nas relações do trabalho. O valor dos diálogos dá suporte para uma boa conduta nas decisões.</i></p> <p><i>- Sempre procuro enfrentar o Distress Psicológico com Resiliência, ou seja manter a calma. A vantagem é</i></p>

	organismo	<i>trabalhar com educação física. Eu também tenho a vantagem de ser um praticante do esporte. Para mim a atividade física alivia o Distress psicológico, sendo uma válvula de escape. Gostar daquilo que se faz, com idealismo, eleva a Resiliência.</i>
22	Eucoping-Eustress A estratégia processada gera um estado de alívio prazeroso, porém com forte ativação de stress	<i>- Atualmente estou noivo. Para mim o relacionamento familiar promove respaldo nas relações do trabalho. O valor dos diálogos dá suporte para uma boa conduta nas decisões.</i> <i>- Sucesso é um processo; é uma consequência de escolhas. Ninguém consegue sucesso sozinho; leva-se tempo até consegui-lo e para isso é necessário aliar vários fatores (valores, respeito, amizade, conhecimento, estudo constante e autoconhecimento).</i>

Agora as respostas serão analisadas utilizando Matriz Transacional de Coping (LAZARUS E FOLKMAN, 1984; GALLEGOS, 2019).

Resposta 1 Pessoal – O professor 6 sofreu bullying quando tinha 11 anos, mas não sofreu com Distress Psicológico, pois internamente estava auto confiante, e externamente transpareceu o desejo de buscar o apoio Social, mesmo durante a adolescência. Sua qualificação é Eustress (1) em ambas.

Resposta 2 Pessoal – Diante dessa vivencia, o professor 6 se adapta às dificuldades respondendo de forma adaptativa aos fatores indutores de *stress*, manifestados através de dificuldades na regulação emocional ou na resolução eficiente de problemas. A *qualificação dele é Eustress (1)*

Resposta 3 Situacional – O professor 6 considera que deve muito aos pais, avós e outros para alcançar sua posição nas escolas. Sua qualificação é Eustress (1).

Resposta 4 Situacional – O professor 6 é noivo, e obtém respaldo nos diálogos, evitando dessa maneira o Distress Psicológico. Sua qualificação é Eustress (1).

Resposta 5 Situacional – O professor 6 é qualificado Eustress (1)

Resposta 6 Situacional – O professor 6 evita conflitos usando a criatividade. Sua qualificação é Eustress (1).

Resposta 7 Situacional – O professor 6 conhece Hipnagogia, mas a não aplica no trabalho. .A qualificação neste caso é Discoping (-1).

Resposta 8 Situacional – O professor 6 devaneia consciente e para melhorar seu desempenho ele pesquisa cada vez mais. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 9 Externa – O professor 6 busca sempre apoio para alcançar o sucesso. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 10 Externa – O professor 6 nunca teve um Burnout. Ele atribui isso ao fato de lidar com Educação Física, atividade que produz relaxamento. Outra estratégia é manter a calma. Sua qualificação é Eucoping (1).

PROFESSOR 7

1) Conte situações de Distress Psicológico em sua infância e adolescência.

RESPOSTA 1 PROF. 7 – *Meu maior problema foi ser filho de professor e professora e diretora de escola religiosa da Congregação Marista. Essa pressão ligada à religião, desde a infância, e na adolescência foi muito ruim, pois eu nunca considerei importante a religião em minha vida. Quando comecei a me interessar por ser músico houve muita resistência por parte da escola e meus pais por considerarem essa profissão inadequada. Essa pressão me causou Distress Psicológico por muitos anos e isso me levou a um maior empenho em minha opção.*

2) Relate situações de Distress Psicológico no trabalho.

RESPOSTA 2 PROF. 7 – *Meu maior problema é financeiro, pois a dificuldade de manter a carreira de músico, professor e organizador provoca instabilidade. Além disso, a verba do governo destinada à educação, música e artes é muito baixa, e existem vários problemas causadores de corte nas verbas. Da noite para o dia tudo desmorona.*

3) Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e torná-lo resiliente? Ou, por outro lado, até que ponto a família é (ou foi) a geradora do Discoping?

RESPOSTA 3 PROF. 7 – *Minha família foi muito conservadora, por proteção, e também por não acreditarem na carreira musical. A pressão de minha família me levou*

a sair de casa com 17 anos e isso me levou a buscar cada vez mais fundamentos para atingir meu objetivo com mais ímpeto.

4) Até que ponto a família atual é/ou foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico em seu trabalho e torná-lo resiliente?

RESPOSTA 4 PROF. 7 – *Não tenho família, nem alguém para me dar apoio. Isso me impulsiona a buscar cada vez mais fundamentos, para atingir meu objetivo de ser professor de música..*

5) Qual a influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar-se resiliente?

RESPOSTA 5 PROF. 7

Sou ateu e nem uma religião me atrai.

6) Fale-me de sua estratégia profissional com ou sem Imaginação.

RESPOSTA 6 PROF. 7 – *A Imaginação é imprescindível em minha carreira. A maioria de meus projetos tem fundamentos de Imaginação. Desde o tempo que sonhei em ser músico até o presente, jamais deixei de exercitar a Imaginação a curto e longo prazo. Às vezes isso causa uma expectativa exagerada, e no caso de fracasso, muitas vezes ocorre uma impulsão para superação do problema através da pausa do ócio produtivo, com Devaneios nos projetos sociais.*

7)Relate imaginações noturnas e/ou Hipnagogia utilizadas para resolver problemas.

RESPOSTA 7 PROF. 7 – *Quando o assunto é Pedagogia, eu utilizo insights constantemente; em alguns momentos eu me desligo de tudo para buscar ideias novas. Nas sonecas diárias sempre consigo soluções como se fossem intuições. Tanto musicalmente, como exemplo: às vezes não consigo a melodia ideal quando estou acordado, mas basta cochilar para encontrar no inconsciente (Hipnagogia) e descobrir*

a melhor solução. Isso também ocorre nos projetos. Hoje também procuro atividades, tais como meditação, pois esta também ajuda na concentração. Essas técnicas de Imaginação me ajudam nas aulas, especialmente quando surgem conflitos e dificuldades inesperadas para ensinar as crianças.

8) Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?

RESPOSTA 8 PROF. 7 – *Eu Devaneio muito. Algumas vezes, me desligo de tudo para buscar soluções nessas “viagens”. Uso também as reflexões sobre os assuntos necessários. Algumas vezes faço acupuntura para estabilizar o corpo e a mente.*

9) Conte o motivo de ter ou não alcançado o Sucesso.

RESPOSTA 9 PROF. 7 – *Eu alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.*

10) Diante do Distress Psicológico você chegou ao Burnout, ou enfrentou esse mal com Resiliência?

RESPOSTA 10 PROF. 7 – *Eu acredito que em algum momento cheguei ao Distress Psicológico profundo. No início de carreira, quando havia falta de oportunidades e de dinheiro, fizeram-me refletir se eu estava no caminho certo, de viver na cultura deste país. Apesar de não ter feito um acompanhamento psicológico e profissional, eu acredito que naquele momento quase desisti. Diante disso, descobri que eu só alcançaria a satisfação nesta carreira. Nesse momento, a Resiliência, ter certeza de que era possível sim ser professor me ajudou muito. Esta atividade é complicada, mas não tenho dúvidas quanto à minha opção.*

MATRIZ TRANSACIONAL DE COPING
Lazarus and Folkman (1984).

	VARIÁVEIS	Professor 7
1	Evento de Stress Todas as variáveis presentes na narrativa que apontam para algum tipo de sobrecarga ou conflito stressante	- <i>Meu maior problema foi ser filho de professor e professora e diretora de escola religiosa da Congregação Marista. Essa pressão ligada à religião, desde a infância, e na adolescência foi muito ruim, pois eu nunca considerei importante a religião em minha vida. Quando comecei a me interessar por ser músico houve muita resistência por parte da escola e meus pais por considerarem essa profissão inadequada. Essa pressão me causou Distress Psicológico por muitos anos e isso me levou a um maior empenho em minha opção.</i>
2	Variáveis antecedentes imediatas Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes um pouco antes do conflito stressante acontecer	<i>Meu maior problema é financeiro, pois a dificuldade de manter a carreira de músico, professor e organizador provoca instabilidade. Além disso, a verba do governo destinada à educação, música e artes é muito baixa, e existem vários problemas causadores de corte nas verbas. Da noite para o dia tudo desmorona.</i>
3	Variáveis antecedentes de longo prazo Tudo que existe antes da situação de stress e tem duração relativa de longo prazo.	- <i>Minha família foi muito conservadora, por proteção, e também por não acreditarem na carreira musical. A pressão de minha família me levou a sair de casa com 17 anos e isso me levou a buscar cada vez mais fundamentos para atingir meu objetivo com mais ímpeto.</i>
4	Variáveis de consequência imediata Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes durante e/ou um pouco depois do conflito stressante acontecer;	- <i>Não tenho família, nem alguém para me dar apoio. Isso me impulsiona a buscar cada vez mais fundamentos, para atingir meu objetivo de ser professor de música..</i>
5	Variáveis de	- <i>Não tenho família, nem alguém para me dar</i>

	<p>consequências de longo prazo</p> <p>Mudanças a longo prazo e duradouras que podem ser identificadas depois de um conflito.</p>	<p><i>apoio. Isso me impulsiona a buscar cada vez mais fundamentos, para atingir meu objetivo de ser professor de música..</i></p>
6	<p>Variável Tempo</p> <p>Se a variável concorre com o conflito estressante anterior ou posterior</p>	<p><i>- A Imaginação é imprescindível em minha carreira. A maioria de meus projetos tem fundamentos de Imaginação. Desde o tempo que sonhei em ser músico até o presente, jamais deixei de exercitar a Imaginação a curto e longo prazo. Às vezes isso causa uma expectativa exagerada, e no caso de fracasso, muitas vezes ocorre uma impulsão para superação do problema através da pausa do ócio produtivo, com Devaneios nos projetos sociais.</i></p>
7	<p>Variável Duração</p> <p>Se a variável é imediata e de curta duração, ou distante e duradoura.</p>	<p><i>- A Imaginação é imprescindível em minha carreira. A maioria de meus projetos tem fundamentos de Imaginação. Desde o tempo que sonhei em ser músico até o presente, jamais deixei de exercitar a Imaginação a curto e longo prazo. Às vezes isso causa uma expectativa exagerada, e no caso de fracasso, muitas vezes ocorre uma impulsão para superação do problema através da pausa do ócio produtivo, com Devaneios nos projetos sociais.</i></p>
8	<p>Negação</p> <p>Recusa em acreditar que um stressor exista, ou agir como se isso não fosse real ou não tivesse acontecido. É o oposto, a aceitação da realidade.</p>	<p><i>- Nega religião.</i></p>
9	<p>Separação de Comportamento</p> <p>Desistir fisicamente ou se afastar do esforço da tentativa de alcançar a meta que o stressor está interferindo.</p>	<p><i>- Eu acredito que em algum momento cheguei ao Distress Psicológico profundo. No início de carreira, quando havia falta de oportunidades e de dinheiro, fizeram-me refletir se eu estava no caminho certo, de viver na cultura deste país. - Apesar de não ter feito um acompanhamento psicológico e profissional, eu acredito que naquele momento quase desisti. Diante disso, descobri que eu só alcançaria a satisfação nesta carreira. Nesse momento, a Resiliência, ter certeza de que era possível sim ser professor me ajudou muito. Esta atividade é complicada, mas não tenho dúvidas quanto à minha opção</i></p>

10	<p>Separação Mental</p> <p>Desistir psicologicamente de uma meta que está ameaçada. Isso normalmente envolve empenho nas tentativas de obter uma satisfação substituta através de atividades de distração</p>	<p>- <i>Eu alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.</i></p>
11	<p>Uso de drogas ou álcool</p> <p>Se separar do stressor através do uso de álcool ou outras drogas.</p>	<p>- Não usa.</p>
12	<p>Humor</p> <p>Rir e brincar sobre a situação stressante (ver também distanciamento)</p>	<p>- <i>Quando o assunto é Pedagogia, eu utilizo insights constantemente; em alguns momentos eu me desligo de tudo para buscar ideias novas. Nas sonecas diárias sempre consigo soluções como se fossem intuições. Tanto musicalmente, como exemplo: às vezes não consigo a melodia ideal quando estou acordado, mas basta cochilar para encontrar no inconsciente (Hipnagogia) e descobrir a melhor solução. Isso também ocorre nos projetos. Hoje também procuro atividades, tais como meditação, pois esta também ajuda na concentração. Essas técnicas de Imaginação me ajudam nas aulas, especialmente quando surgem conflitos e dificuldades inesperadas para ensinar as crianças.</i></p>
13	<p>Redução da tensão</p> <p>Se libertar de uma situação stressante através de relaxamento ou exercício</p>	<p>- <i>Eu Devaneio muito. Algumas vezes, me desligo de tudo para buscar soluções nessas “viagens”. Uso também as reflexões sobre os assuntos necessários. Algumas vezes faço acupuntura para estabilizar o corpo e a mente.</i></p>
14	<p>Foco na expressão livre das emoções</p> <p>Se concentrar em se expressar nos sentimentos que aborrecem.</p>	<p>- <i>Eu alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha</i></p>

		<i>capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.</i>
15	<p>Confiança na religião</p> <p>Rezar, assim como procurar e confiar num poder espiritual superior.</p>	- Não
16	<p>Aceitação da responsabilidade</p> <p>Assumir que o problema pode ter sido trazido por si mesmo.</p>	<i>- Eu acredito que em algum momento cheguei ao Distress Psicológico profundo. No início de carreira, quando havia falta de oportunidades e de dinheiro, fizeram-me refletir se eu estava no caminho certo, de viver na cultura deste país. Apesar de não ter feito um acompanhamento psicológico e profissional, eu acredito que naquele momento quase desisti. Diante disso, descobri que eu só alcançaria a satisfação nesta carreira. Nesse momento, a Resiliência, ter certeza de que era possível sim ser professor me ajudou muito. Esta atividade é complicada, mas não tenho dúvidas quanto à minha opção.</i>
17	<p>Aceitação da realidade</p> <p>Aceitar e viver com o fato de que um evento stressor tem ocorrido, é real e não pode ser mudado.</p>	<i>- Meu maior problema foi ser filho de professor e professora e diretora de escola religiosa da Congregação Marista. Essa pressão ligada à religião, desde a infância, e na adolescência foi muito ruim, pois eu nunca considerei importante a religião em minha vida. Quando comecei a me interessar por ser músico houve muita resistência por parte da escola e meus pais por considerarem essa profissão inadequada. Essa pressão me causou Distress Psicológico por muitos anos e isso me levou a um maior empenho em minha opção.</i>
18	<p>Procura por suporte social</p> <p>Conselhos, assistência ou informação que ajudem a lidar com o stressor.</p>	- Não tem essa tendência.
19	<p>Coping de Contenção</p> <p>Esperar um pouco pela oportunidade apropriada para se apresentar, e não agir prematuramente.</p>	<i>- Meu maior problema foi ser filho de professor e professora e diretora de escola religiosa da Congregação Marista. Essa pressão ligada à religião, desde a infância, e na adolescência foi muito ruim, pois eu nunca considerei importante a religião em minha vida. Quando comecei a me interessar por ser músico houve muita resistência por parte da escola e meus pais por considerarem essa profissão inadequada. Essa pressão me causou Distress Psicológico por muitos anos e isso me</i>

		<i>levou a um maior empenho em minha opção.</i>
20	<p>Coping de Confronto</p> <p>Ficar de pé, procurar assertivamente satisfazer as necessidades e desejos e tentar mudar ativamente o comportamento dos outros.</p>	<p><i>- Eu alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.</i></p>
21	<p>Supressão de atividades competitivas</p> <p>Colocar outros projetos de lado, tentar evitar se distrair com outros eventos, até mesmo deixar outras coisas declinarem, se necessário, no sentido de lidar com o stressor. Geralmente isso tende a suprimir o envolvimento em atividades ou pensamentos competitivos.</p>	<p>Ele não tende a educar a competitividade.</p>
22	<p>Autocontrole</p> <p>Tentar manter os sentimentos para si mesmo.</p>	<p><i>- Quando o assunto é Pedagogia, eu utilizo insights constantemente; em alguns momentos eu me desligo de tudo para buscar ideias novas. Nas sonecas diárias sempre consigo soluções como se fossem intuições. Tanto musicalmente, como exemplo: às vezes não consigo a melodia ideal quando estou acordado, mas basta cochilar para encontrar no inconsciente (Hipnagogia) e descobrir a melhor solução. Isso também ocorre nos projetos. Hoje também procuro atividades, tais como meditação, pois esta também ajuda na concentração. Essas técnicas de Imaginação me ajudam nas aulas, especialmente quando surgem conflitos e dificuldades inesperadas para ensinar as crianças</i></p>
23	<p>Planejamento</p> <p>Pensar como lidar (coping) com estratégias, selecionar e decidir como os passos</p>	<p><i>- Eu Devaneio muito. Algumas vezes, me desligo de tudo para buscar soluções nessas “viagens”. Uso também as reflexões sobre os assuntos necessários. Algumas vezes faço acupuntura para estabilizar o corpo e a mente.</i></p>

	serão implementados.	
24	<p>Coping ativo</p> <p>Tentativa ativa de remover ou contornar uma situação stressante, ou melhorar seus efeitos. As técnicas incluem ter uma ação direta, aumentar o esforço e executar um plano de coping com passos razoáveis.</p>	<p>- <i>Eu alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.</i></p>
25	<p>Coping focado na emoção</p> <p>Tentativa de reduzir o aborrecimento ou desconforto associado a uma situação estressante, sem tentar ativamente mudá-la. Algumas formas de coping focadas na emoção envolvem a preservação de uma avaliação mais ou menos precisa dos fatos ou da situação, mas mudam outros aspectos da avaliação.</p>	<p>- <i>Eu acredito que em algum momento cheguei ao Distress Psicológico profundo. No início de carreira, quando havia falta de oportunidades e de dinheiro, fizeram-me refletir se eu estava no caminho certo, de viver na cultura deste país. Apesar de não ter feito um acompanhamento psicológico e profissional, eu acredito que naquele momento quase desisti. Diante disso, descobri que eu só alcançaria a satisfação nesta carreira. Nesse momento, a Resiliência, ter certeza de que era possível sim ser professor me ajudou muito. Esta atividade é complicada, mas não tenho dúvidas quanto à minha opção.</i></p>
26	<p>Coping focado no problema</p> <p>Analisar os fatores que desencadeiam o conflito e concentrar-se nas potenciais estratégias para resolução</p>	<p>- <i>Eu Devaneio muito. Algumas vezes, me desligo de tudo para buscar soluções nessas “viagens”. Uso também as reflexões sobre os assuntos necessários. Algumas vezes faço acupuntura para estabilizar o corpo e a mente.</i></p>

USO DA IMAGINAÇÃO
Gallegos (2019)

	Tipo	Professor 7
1	<p>Sonho</p> <p>É uma atividade cerebral</p>	<p>- <i>A Imaginação é imprescindível em minha carreira. A maioria de meus projetos tem fundamentos de Imaginação. Desde o tempo</i></p>

	inconsciente. E ocorre normalmente à noite	<p><i>que sonhei em ser músico até o presente, jamais deixei de exercitar a Imaginação a curto e longo prazo. Às vezes isso causa uma expectativa exagerada, e no caso de fracasso, muitas vezes ocorre uma impulsão para superação do problema através da pausa do ócio produtivo, com Devaneios nos projetos sociais.</i></p> <p><i>- Quando o assunto é Pedagogia, eu utilizo insights constantemente; em alguns momentos eu me desligo de tudo para buscar ideias novas. Nas sonecas diárias sempre consigo soluções como se fossem intuições. Tanto musicalmente, como exemplo: às vezes não consigo a melodia ideal quando estou acordado, mas basta cochilar para encontrar no inconsciente (Hipnagogia) e descobrir a melhor solução. Isso também ocorre nos projetos. Hoje também procuro atividades, tais como meditação, pois esta também ajuda na concentração. Essas técnicas de Imaginação me ajudam nas aulas, especialmente quando surgem conflitos e dificuldades inesperadas para ensinar as crianças.</i></p>
2	Devaneio E sonhar acordado.	<p><i>- Eu Devaneio muito. Algumas vezes, me desligo de tudo para buscar soluções nessas “viagens”. Uso também as reflexões sobre os assuntos necessários. Algumas vezes faço acupuntura para estabilizar o corpo e a mente</i></p>
3	Fantasia Imaginar-se em condições fictícias. Imigações.	<p><i>- Eu Devaneio muito. Algumas vezes, me desligo de tudo para buscar soluções nessas “viagens”. Uso também as reflexões sobre os assuntos necessários. Algumas vezes faço acupuntura para estabilizar o corpo e a mente.</i></p>
4	Imaginação É o trabalho mental em tempo integral.	<p><i>- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 7</i></p>
5	Hipnagogia É o sonhar quase dormindo. Mesclando consciência com inconsciência.	<p><i>- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 7</i></p>

6	<p>Alucinação hipnopômica</p> <p>É o sonhar quase acordando. Mesclando consciência com inconsciência.</p>	- Não mencionou.
---	---	------------------

MATRIZ DE STRESS-COPING
(Vasconcellos, 2016)

	Evolução / Processo	Professor 7
1	<p>Stress</p> <p>Todos os eventos geradores de Stress</p>	<p>- <i>Meu maior problema foi ser filho de professor e professora e diretora de escola religiosa da Congregação Marista. Essa pressão ligada à religião, desde a infância, e na adolescência foi muito ruim, pois eu nunca considerei importante a religião em minha vida. Quando comecei a me interessar por ser músico houve muita resistência por parte da escola e meus pais por considerarem essa profissão inadequada. Essa pressão me causou Distress Psicológico por muitos anos e isso me levou a um maior empenho em minha opção.</i></p> <p>- <i>Meu maior problema é financeiro, pois a dificuldade de manter a carreira de músico, professor e organizador provoca instabilidade. Além disso, a verba do governo destinada à educação, música e artes é muito baixa, e existem vários problemas causadores de corte nas verbas. Da noite para o dia tudo desmorona.</i></p>
2	<p>Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que causaram sofrimento</p>	<p>- <i>Meu maior problema foi ser filho de professor e professora e diretora de escola religiosa da Congregação Marista. Essa pressão ligada à religião, desde a infância, e na adolescência foi muito ruim, pois eu nunca considerei importante a religião em minha vida. Quando comecei a me interessar por ser músico houve muita resistência por parte da escola e meus pais por considerarem essa profissão inadequada. Essa pressão me causou Distress Psicológico por muitos anos e isso me levou a um maior empenho em minha opção.</i></p> <p>- <i>Meu maior problema é financeiro, pois a dificuldade de manter a carreira de músico, professor e organizador provoca instabilidade. Além disso, a verba</i></p>

		<i>do governo destinada à educação, música e artes é muito baixa, e existem vários problemas causadores de corte nas verbas. Da noite para o dia tudo desmorona.</i>
3	<p>Eustress</p> <p>Todos os eventos de stress que geraram prazer, satisfação</p>	<p><i>- Eu alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.</i></p> <p><i>Eu acredito que em algum momento cheguei ao Distress Psicológico profundo. No início de carreira, quando havia falta de oportunidades e de dinheiro, fizeram-me refletir se eu estava no caminho certo, de viver na cultura deste país. Apesar de não ter feito um acompanhamento psicológico e profissional, eu acredito que naquele momento quase desisti. Diante disso, descobri que eu só alcançaria a satisfação nesta carreira. Nesse momento, a Resiliência, ter certeza de que era possível sim ser professor me ajudou muito. Esta atividade é complicada, mas não tenho dúvidas quanto à minha opção.</i></p>
4	<p>Distress-Eustress</p> <p>Todos os eventos que primeiramente geraram sofrimento mas, ao final se demonstraram como fontes de prazer</p>	<i>- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 7</i>
5	<p>Distress-Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que continuamente geraram sofrimento</p>	<i>- Meu maior problema foi ser filho de professor e professora e diretora de escola religiosa da Congregação Marista. Essa pressão ligada à religião, desde a infância, e na adolescência foi muito ruim, pois eu nunca considerei importante a religião em minha vida. Quando comecei a me interessar por ser músico houve muita resistência por parte da escola e meus pais por considerarem essa profissão inadequada. Essa pressão me causou Distress Psicológico por muitos anos e isso me levou a um maior empenho em minha opção.</i>

		<p>– <i>Meu maior problema é financeiro, pois a dificuldade de manter a carreira de músico, professor e organizador provoca instabilidade. Além disso, a verba do governo destinada à educação, música e artes é muito baixa, e existem vários problemas causadores de corte nas verbas. Da noite para o dia tudo desmorona</i></p>
6	<p>Distress-Eucoping</p> <p>Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação.</p>	<p>- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 7</p> <p>- <i>Mesmo assim alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.</i></p>
7	<p>Distress-Discoping</p> <p>Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de combate ineficiente.</p>	<p>- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 7.</p>
8	<p>Eustress-Distress</p> <p>Quando uma situação prazerosa de stress resulta em um sofrimento</p>	<p>- Vide detalhes nas respostas 1 e 2 do professor 7</p>
9	<p>Eustress-Eustress</p> <p>Quando uma situação prazerosa de stress permanece prazerosa</p>	<p>- Vide detalhes nas respostas 3 do professor 7</p>
10	<p>Eustress - Discoping</p> <p>Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina</p>	<p>. - <i>A Imaginação é imprescindível em minha carreira. A maioria de meus projetos tem fundamentos de Imaginação. Desde o tempo que sonhei em ser músico até o presente, jamais deixei de exercitar a Imaginação a curto e longo prazo. Às vezes isso causa uma expectativa exagerada, e no caso de fracasso, muitas vezes ocorre uma impulsão para superação do problema através da pausa do ócio produtivo, com Devaneios nos projetos sociais.</i></p>

		- Vide detalhes nas respostas 1 do professor 7
11	<p>Eustress - Eucoping</p> <p>Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress.</p>	- Vide detalhes nas respostas 3 do professor 7
12	<p>Coping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress</p>	- <i>Quando o assunto é Pedagogia, eu utilizo insights constantemente; em alguns momentos eu me desligo de tudo para buscar ideias novas. Nas sonecas diárias sempre consigo soluções como se fossem intuições. Tanto musicalmente, como exemplo: às vezes não consigo a melodia ideal quando estou acordado, mas basta cochilar para encontrar no inconsciente (Hipnagogia) e descobrir a melhor solução. Isso também ocorre nos projetos. Hoje também procuro atividades, tais como meditação, pois esta também ajuda na concentração. Essas técnicas de Imaginação me ajudam nas aulas, especialmente quando surgem conflitos e dificuldades inesperadas para ensinar as crianças.</i>
13	<p>Discoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress mas que não alcança esse efeito desejado</p>	- <i>Meu maior problema é financeiro, pois a dificuldade de manter a carreira de músico, professor e organizador provoca instabilidade. Além disso, a verba do governo destinada à educação, música e artes é muito baixa, e existem vários problemas causadores de corte nas verbas. Da noite para o dia tudo desmorona.</i>
14	<p>Eucoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress e que alcança esse efeito desejado</p>	- <i>Eu alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.</i>
15	Discoping-Eucoping	- <i>Eu alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins</i>

	A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação.	<i>fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.</i>
16	Dis coping-Dis coping A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto e no decorrer do tempo não gerou alegria e satisfação.	<i>- Meu maior problema é financeiro, pois a dificuldade de manter a carreira de músico, professor e organizador provoca instabilidade. Além disso, a verba do governo destinada à educação, música e artes é muito baixa, e existem vários problemas causadores de corte nas verbas. Da noite para o dia tudo desmorona.</i>
17	Eucoping-Dis coping Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante passa a ser ineficaz e irrelevante para tal.	<i>- Eu alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.</i>
18	Eucoping-Eucoping Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante continua sendo eficaz e relevante para tal.	<i>- Eu acredito que em algum momento cheguei ao Distress Psicológico profundo. No início de carreira, quando havia falta de oportunidades e de dinheiro, fizeram-me refletir se eu estava no caminho certo, de viver na cultura deste país. Apesar de não ter feito um acompanhamento psicológico e profissional, eu acredito que naquele momento quase desisti. Diante disso, descobri que eu só alcançaria a satisfação nesta carreira. Nesse momento, a Resiliência, ter certeza de que era possível sim ser professor me ajudou muito. Esta atividade é complicada, mas não tenho dúvidas quanto à minha opção.</i>
19	Dis coping-Distress Quando uma estratégia ineficaz de coping gera uma situação de stress desagradável	<i>- Meu maior problema é financeiro, pois a dificuldade de manter a carreira de músico, professor e organizador provoca instabilidade. Além disso, a verba do governo destinada à educação, música e artes é muito baixa, e existem vários problemas causadores de corte nas verbas. Da noite para o dia tudo desmorona.</i>

20	<p>Dis coping-Eustress</p> <p>Quando uma estratégia, em princípio é sentida como desagradável e até ineficaz, porém, gera um nível agradável de stress</p>	<p>- <i>Meu maior problema é financeiro, pois a dificuldade de manter a carreira de músico, professor e organizador provoca instabilidade. Além disso, a verba do governo destinada à educação, música e artes é muito baixa, e existem vários problemas causadores de corte nas verbas. Da noite para o dia tudo desmorona.</i></p> <p>- Vide detalhes nas respostas 3 do professor 7</p>
21	<p>Eucoping-Distress</p> <p>A estratégia de coping, apesar de eficaz gera um novo estado de stress, negativo para o organismo</p>	<p>- <i>Eu alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.</i></p>
22	<p>Eucoping-Eustress</p> <p>A estratégia processada gera um estado de alívio prazeroso, porém com forte ativação de stress</p>	<p>- <i>Eu alcancei o sucesso, pois alcancei meus objetivos. A principal razão é considerar que os momentos ruins fazem parte do crescimento profissional. Eu não associo o sucesso à fama. O mais importante é você ter perseverança nas horas difíceis, principalmente quando as pessoas não acreditam em você. Então, mais do que o aprimoramento em faculdade e pós-graduação, estão as horas mais difíceis. Eu sabia de minha capacidade e percepção para vencer os obstáculos. A principal razão de ter atingido o sucesso foi focar na meta.</i></p> <p>- <i>Eu acredito que em algum momento cheguei ao Distress Psicológico profundo. No início de carreira, quando havia falta de oportunidades e de dinheiro, fizeram-me refletir se eu estava no caminho certo, de viver na cultura deste país. Apesar de não ter feito um acompanhamento psicológico e profissional, eu acredito que naquele momento quase desisti. Diante disso, descobri que eu só alcançaria a satisfação nesta carreira. Nesse momento, a Resiliência, ter certeza de que era possível sim ser professor me ajudou muito. Esta atividade é complicada, mas não tenho dúvidas quanto à minha opção.</i></p>

Agora as respostas serão analisadas utilizando Matriz Transacional de Coping

(LAZARUS E FOLKMAN, 1984; GALLEGOS, 2019).

Resposta 1 Pessoal – O professor 7 sofreu pressão de todos os lados da sociedade quando decidiu ser músico. Internamente não desistiu de sua escolha e externamente não buscou apoio Social. Todas as barreiras ele transpôs com empenho em sua carreira. Por isso, sua qualificação é Eucoping nas duas (1)s.

Resposta 2 Pessoal – O professor 7 expressa insatisfação interna e externa como relação à remuneração recebida, por isso sua classificação é Distress (-1).

Resposta 3 Situacional – O professor 7 nunca teve apoio dos pais, mas mesmo assim nunca pensou em mudar de carreira. Chegou até a abandonar sua família. Ele ainda relata "quanto maior for o problema, maior será o meu empenho em vencê-lo". Sua avaliação qualitativa é Eucoping (1).

Resposta 4 Situacional – A resposta do professor 7 transparece Resiliência enfrentando o Distress Psicológico. Por isso enfrenta tudo sozinho e demonstra confiança em suas atitudes. Sua classificação é Eucoping (1).

Resposta 5 Situacional – O professor 7 não acredita na religião, portanto não capta energia transcendental. Sua classificação é Discoping (-1).

Resposta 6 Situacional – O professor 7 está sempre imaginando novos métodos de dar aula. Sua qualificação é Eucoping (1)

Resposta 7 Situacional – O professor 7 está sempre envolvido na criação de músicas. Ele também usa a Hipnagogia para alcançar soluções. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 8 Situacional – O professor 7 literalmente viaja, em seus Devaneios, para alcançar idéias novas. Sua qualificação é Eucoping (1)

Resposta 9 Externa – O professor 7 chegou ao sucesso através de muito empenho no ensino. Sua qualificação é Eucoping (1).

Resposta 10 Externa – O professor 7 já chegou próximo ao Burnout, mas não se entregou. Refletiu (devaneou) para chegar a uma decisão. Sua qualificação é Eucoping (1)

PROFESSOR 8

1) Conte situações de Distress Psicológico em sua infância e adolescência.

RESPOSTA 1 PROF. 8 – *Para dizer a verdade em minha infância e adolescência eu não senti qualquer tipo de Distress. Eu só tinha medo de ladrão, mas meu pai me tranquilizava. As mudanças de cidades não me abalaram, pois meus pais nos preparavam muito bem para as novidades. Na juventude, tive um mês de stress. Foi quando meu pai me colocou diante de uma escolha para o resto de minha vida. Eu tinha quinze anos, e ele me disse: “agora te dou um mês para que você escolha entre se tornar pianista, ou se dedicar à pesquisa em ambiente estudantil, pois não é possível fazer as duas coisas”. Isso me causou certo stress, mas eu decidi fazer carreira acadêmica.*

2) Relate situações de Distress Psicológico no trabalho.

RESPOSTA 2 PROF. 8 – *No trabalho, dentro da favela, nós nunca tivemos algum problema. As crianças eram muito prestativas e gostavam das atividades, principalmente por verificarem a capacidade de mudarem de vida.*

3) Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e torná-lo resiliente? Ou, por outro lado, até que ponto a família é (ou foi) a geradora do Discoping?

RESPOSTA 3 PROF. 8 – *Em minha infância e adolescência, eu não precisei de Coping mais aprofundado, pois meus pais nos preparavam para todos os possíveis problemas. O fato de convivermos com famílias ricas poderia levar-nos a sentir inveja, mas minha mãe já nos alertava para nunca sentir inveja de alguém. Historinha: quando me tornei adulta reencontrei uma amiga de infância, riquíssima. No meio da conversa ela me disse: “sempre tive muita inveja ao ver você chamando seu pai de paizinho, pois jamais tive vontade de chamar meu pai de paizinho, já que ele batia muito em meu irmão. Também a invejava quando via você usando sapato de camurça branco, apesar da*

poeira. Por causa disso, nossos pais nunca me deixaram usar sapato de camurça”. E eu disse: “nós é que deveríamos ter inveja de vocês, pois seus pais eram muito mais ricos”.

4) Até que ponto a família atual é/ou foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico em seu trabalho e torná-lo resiliente?

RESPOSTA 4 PROF. 8 – *Meu trabalho nunca me causou stress, a não ser eu ser “podada” pelo departamento, porém nunca me senti atingida, porque eu tenho amigos na Europa. Eu fiz duas carreiras, uma na USP e a outra na Europa. A mais bem sucedida foi na Europa. Agora sou professora Titular da USP. Na USP, eu nunca tive problemas, pois já fui convidada para ser Diretora, sempre me dei bem com os universitários. Nunca precisei de meu marido.*

5) Qual a influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar-se resiliente?

RESPOSTA 5 PROF. 8 – *Meu trabalho nunca me causou Distress. Agora no lado afetivo eu precisei bastante da religião, meu lema religioso é “Insondáveis são os caminhos do senhor”. Primeiro comecei como metodista; agora sou presbiteriana calvinista. Nessas igrejas se cantavam de um hino maravilhoso que diz: graças dou por esta vida, tudo que passou pelas preces respondidas, e a esperança que falhou. Eu me sinto muito bem sucedida na minha carreira Europeia e aqui no Brasil, razoavelmente. Tenho alunos muito bem sucedidos aqui no Brasil e no exterior e isso me deixa muito satisfeita.*

6) Fale-me de sua estratégia profissional com ou sem Imaginação.

RESPOSTA 6 PROF. 8 – *A Imaginação que ajudou minha carreira é totalmente lúcida, dando aula, eu sempre estimei, sobretudo àqueles alunos que pesquisavam as crianças, uma estratégia que demonstra a elas uma projeção para o futuro, estimulando-as desse modo a alcançarem seus objetivos. Essa técnica foi inventada por meu pai. Quando eu tinha seis anos ele me disse: “sabe, ontem lá em São Paulo, vi o seu*

vestido de formatura. Era um lindo vestido azul e imaginei você com ele”. Além disso, ele me informou que eu iria estudar na França, onde a Filosofia tem muitos estudiosos. Isso me motivou muito. Então eu utilizei essa estratégia com meus alunos, com os professores infantis e com as crianças, que diziam: “eu sou pobre e nada tenho”. Então eu lhes dizia: “hoje você é pobre, mas é inteligente; estudando você será uma pessoa respeitada e terá muitas coisas”. E dava exemplos. Isso me deixa muito satisfeita.

7)Relate imaginações noturnas e/ou Hipnagogia utilizadas para resolver problemas.

RESPOSTA 7 PROF. 8 – Eu só fiz isso imaginando sem imagem, porque todos os problemas teóricos, que eu precisei resolver, seja nas teses, em algum artigo, em algum momento tive problemas complexos para chegar a solução. Mesmo na obra de Piaget, de Kant e de Descartes existe o problema, como sair dele? Em todos os artigos que fiz eu consegui chegar à solução quando estava quase dormindo, ou quando dormia com o problema e no dia seguinte chegava à solução, mas tudo de modo teórico, nada inconsciente, no exterior; isso me deixa muito satisfeita.

8) Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?

RESPOSTA 8 PROF. 8 –

Na atividade profissional não Devaneio.

9) Conte o motivo de ter ou não alcançado o Sucesso.

RESPOSTA 9 PROF. 8 – Isso é muito relativo e depende do ponto de vista pessoal. Por exemplo, se a consideração for econômica, eu sou fracassada porque não consegui juntar dinheiro. Dou pouco valor à riqueza material. Uma vez fui convidada para ser sócia de uma escola renomada, mas não aceitei, pois minha opção foi a pesquisa na USP, onde fui bem sucedida. Nesse sentido, também fui bem sucedida na Europa, para onde fui convidada, várias vezes, para eventos de grande repercussão. Aqui no Brasil não tive sucesso, pois não formei uma escola com os fundamentos de Piaget. Meus

alunos formaram essa escola, mas não com as minhas ideias. As técnicas que eu criei na favela não foram aproveitadas aqui no Brasil. Só uma de minhas alunas segue-as em seu consultório. Ela escreveu um livro com duas ou três edições, que foi apresentado em vários países. As ideias dessa pesquisa foram aproveitadas em um hospital psiquiátrico em Lion. Aqui no Brasil, a Faculdade Medicina foi a única que se interessou por minhas ideias e lá me convidaram várias vezes para fazer palestras; nos hospitais psiquiátricos fui chamada para fazer diagnósticos. No Instituto de Psicologia da USP (IPUSP) só fui convidada para fazer uma palestra em 2017. Fui chamada, raras vezes, para participar de banca no IPUSP, porém tive muitos orientandos; alguns conseguiram posições de destaque a nível internacional. Isso me deixa muito alegre.

10) Diante do Distress Psicológico você chegou ao Burnout, ou enfrentou esse mal com Resiliência?

RESPOSTA 10 PROF. 8 – *Em meu trabalho, jamais tive Distress. Eu tive stress no âmbito da família, mas quando entrava na sala de aula, nunca me senti pressionada. Ou numa supervisão de escola para crianças carentes, ou na FEBEM, eu jamais senti stress prolongado.*

MATRIZ TRANSACIONAL DE COPING
Lazarus and Folkman (1984).

	VARIÁVEIS	Professor 8
1	<p>Evento de Stress</p> <p>Todas as variáveis presentes na narrativa que apontam para algum tipo de sobrecarga ou conflito stressante</p>	<p>- Para dizer a verdade em minha infância e adolescência eu não senti qualquer tipo de Distress. Eu só tinha medo de ladrão, mas meu pai me tranquilizava. As mudanças de cidades não me abalaram, pois meus pais nos preparavam muito bem para as novidades. Na juventude, tive um mês de stress. Foi quando meu pai me colocou diante de uma escolha para o resto de minha vida. Eu tinha quinze anos, e ele me disse: “agora te dou um mês para que você escolha entre se tornar pianista, ou se dedicar à pesquisa em ambiente estudantil, pois não é possível fazer as duas coisas”. Isso me causou certo stress, mas eu decidi fazer carreira acadêmica.</p> <p>- Em meu trabalho, jamais tive Distress. Eu tive stress no âmbito da família, mas quando entrava na sala de aula, nunca me senti pressionada. Ou numa supervisão de escola para crianças carentes, ou na FEBEM, eu jamais senti stress prolongado.</p>
2	<p>Variáveis antecedentes imediatas</p> <p>Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes um pouco antes do conflito stressante acontecer</p>	<p>- Isso é muito relativo e depende do ponto de vista pessoal. Por exemplo, se a consideração for econômica, eu sou fracassada porque não consegui juntar dinheiro. Dou pouco valor à riqueza material. Uma vez fui convidada para ser sócia de uma escola renomada, mas não aceitei, pois minha opção foi a pesquisa na USP, onde fui bem sucedida. Nesse sentido, também fui bem sucedida na Europa, para onde fui convidada, várias vezes, para eventos de grande repercussão. Aqui no Brasil não tive sucesso, pois não formei uma escola com os fundamentos de Piaget. Meus alunos formaram essa escola, mas não com as minhas ideias. As técnicas que eu criei na favela não foram aproveitadas aqui no Brasil. Só uma de minhas alunas segue-as em seu consultório. Ela escreveu um livro com duas ou três edições, que foi apresentado em vários países. As ideias dessa pesquisa foram aproveitadas em um hospital psiquiátrico em Lion. Aqui no Brasil, a Faculdade Medicina foi a única que se interessou por minhas ideias e lá me convidaram várias vezes para fazer palestras; nos hospitais psiquiátricos fui chamada para fazer diagnósticos. No Instituto de Psicologia da USP (IPUSP) só fui convidada para fazer uma palestra em 2017. Fui chamada, raras vezes, para participar de</p>

		<i>banca no IPUSP, porém tive muitos orientandos; alguns conseguiram posições de destaque a nível internacional. Isso me deixa muito alegre.</i>
3	<p>Variáveis antecedentes de longo prazo</p> <p>Tudo que existe antes da situação de stress e tem duração relativa de longo prazo.</p>	<i>- No trabalho, dentro da favela, nós nunca tivemos algum problema. As crianças eram muito prestativas e gostavam das atividades, principalmente por verificarem a capacidade de mudarem de vida.</i>
4	<p>Variáveis de consequência imediata</p> <p>Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes durante e/ou um pouco depois do conflito stressante acontecer;</p>	<i>- Vide detalhes nas respostas 1 do professor 8</i>
5	<p>Variáveis de consequências de longo prazo</p> <p>Mudanças a longo prazo e duradouras que podem ser identificadas depois de um conflito.</p>	<i>- Meu trabalho nunca me causou stress, a não ser eu ser “podada” pelo departamento, porém nunca me senti atingida, porque eu tenho amigos na Europa. Eu fiz duas carreiras, uma na USP e a outra na Europa. A mais bem sucedida foi na Europa. Agora sou professora Titular da USP. Na USP, eu nunca tive problemas, pois já fui convidada para ser Diretora, sempre me dei bem com os universitários. Nunca precisei de meu marido.</i>
6	<p>Variável Tempo</p> <p>Se a variável concorre com o conflito estressante anterior ou posterior</p>	<i>- Para dizer a verdade em minha infância e adolescência eu não senti qualquer tipo de Distress. Eu só tinha medo de ladrão, mas meu pai me tranquilizava. As mudanças de cidades não me abalaram, pois meus pais nos preparavam muito bem para as novidades. Na juventude, tive um mês de stress. Foi quando meu pai me colocou diante de uma escolha para o resto de minha vida. Eu tinha quinze anos, e ele me disse: “agora te dou um mês para que você escolha entre se tornar pianista, ou se dedicar à pesquisa em ambiente estudantil, pois não é possível fazer as duas coisas”. Isso me causou certo stress, mas eu decidi fazer carreira acadêmica.</i>

7	<p>Variável Duração</p> <p>Se a variável é imediata e de curta duração, ou distante e duradoura.</p>	- Vide detalhes na resposta 2 do professor 8
8	<p>Negação</p> <p>Recusa em acreditar que um stressor exista, ou agir como se isso não fosse real ou não tivesse acontecido. É o oposto, a aceitação da realidade.</p>	<p><i>- Em meu trabalho, jamais tive Distress. Eu tive stress no âmbito da família, mas quando entrava na sala de aula, nunca me senti pressionada. Ou numa supervisão de escola para crianças carentes, ou na FEBEM, eu jamais senti stress prolongado.</i></p>
9	<p>Separação de Comportamento</p> <p>Desistir fisicamente ou se afastar do esforço da tentativa de alcançar a meta que o stressor está interferindo.</p>	<p><i>- A Imaginação que ajudou minha carreira é totalmente lúcida, dando aula, eu sempre estimei, sobretudo àqueles alunos que pesquisavam as crianças, uma estratégia que demonstra a elas uma projeção para o futuro, estimulando-as desse modo a alcançarem seus objetivos. Essa técnica foi inventada por meu pai. Quando eu tinha seis anos ele me disse: “sabe, ontem lá em São Paulo, vi o seu vestido de formatura. Era um lindo vestido azul e imaginei você com ele”. Além disso, ele me informou que eu iria estudar na França, onde a Filosofia tem muitos estudiosos. Isso me motivou muito. Então eu utilizei essa estratégia com meus alunos, com os professores infantis e com as crianças, que diziam: “eu sou pobre e nada tenho”. Então eu lhes dizia: “hoje você é pobre, mas é inteligente; estudando você será uma pessoa respeitada e terá muitas coisas”. E dava exemplos. Isso me deixa muito satisfeita.</i></p> <p><i>- Em meu trabalho, jamais tive Distress. Eu tive stress no âmbito da família, mas quando entrava na sala de aula, nunca me senti pressionada. Ou numa supervisão de escola para crianças carentes, ou na FEBEM, eu jamais senti stress prolongado.</i></p>
10	<p>Separação Mental</p> <p>Desistir psicologicamente de uma meta que está ameaçada. Isso normalmente envolve empenho nas tentativas de</p>	- Vide detalhes nas respostas 2 do professor 8

	obter uma satisfação substituta através de atividades de distração	
11	Uso de drogas ou álcool Se separar do stressor através do uso de álcool ou outras drogas.	- Não é usuária.
12	Humor Rir e brincar sobre a situação stressante (ver também distanciamento)	- <i>Meu trabalho nunca me causou Distress. Agora no lado afetivo eu precisei bastante da religião, meu lema religioso é "Insondáveis são os caminhos do senhor". Primeiro comecei como metodista; agora sou presbiteriana calvinista. Nessas igrejas se cantavam de um hino maravilhoso que diz: graças dou por esta vida, tudo que passou pelas preces respondidas, e a esperança que falhou. Eu me sinto muito bem sucedida na minha carreira Europeia e aqui no Brasil, razoavelmente. Tenho alunos muito bem sucedidos aqui no Brasil e no exterior e isso me deixa muito satisfeita.</i>
13	Redução da tensão Se libertar de uma situação stressante através de relaxamento ou exercício.	- <i>Em minha infância e adolescência, eu não precisei de Coping mais aprofundado, pois meus pais nos preparavam para todos os possíveis problemas. O fato de convivermos com famílias ricas poderia levar-nos a sentir inveja, mas minha mãe já nos alertava para nunca sentir inveja de alguém. Historinha: quando me tornei adulta reencontrei uma amiga de infância, riquíssima. No meio da conversa ela me disse: "sempre tive muita inveja ao ver você chamando seu pai de paizinho, pois jamais tive vontade de chamar meu pai de paizinho, já que ele batia muito em meu irmão. Também a invejava quando via você usando sapato de camurça branco, apesar da poeira. Por causa disso, nossos pais nunca me deixaram usar sapato de camurça". E eu disse: "nós é que deveríamos ter inveja de vocês, pois seus pais eram muito mais ricos".</i>
14	Foco na expressão livre das emoções Se concentrar em se expressar nos	- <i>Eu só fiz isso imaginando sem imagem, porque todos os problemas teóricos, que eu precisei resolver, seja nas teses, em algum artigo, em algum momento tive problemas complexos para chegar a solução. Mesmo na obra de Piaget, de Kant e de Descartes existe o</i>

	sentimentos que aborrecem.	<i>problema, como sair dele? Em todos os artigos que fiz eu consegui chegar à solução quando estava quase dormindo, ou quando dormia com o problema e no dia seguinte chegava à solução, mas tudo de modo teórico, nada inconsciente, no exterior; isso me deixa muito satisfeita.</i>
15	Confiança na religião Rezar, assim como procurar e confiar num poder espiritual superior.	<i>- Meu trabalho nunca me causou Distress. Agora no lado afetivo eu precisei bastante da religião, meu lema religioso é "Insondáveis são os caminhos do senhor". Primeiro comecei como metodista; agora sou presbiteriana calvinista. Nessas igrejas se cantavam de um hino maravilhoso que diz: graças dou por esta vida, tudo que passou pelas preces respondidas, e a esperança que falhou. Eu me sinto muito bem sucedida na minha carreira Europeia e aqui no Brasil, razoavelmente. Tenho alunos muito bem sucedidos aqui no Brasil e no exterior e isso me deixa muito satisfeita.</i>
16	Aceitação da responsabilidade Assumir que o problema pode ter sido trazido por si mesmo.	<i>- Em meu trabalho, jamais tive Distress. Eu tive stress no âmbito da família, mas quando entrava na sala de aula, nunca me senti pressionada. Ou numa supervisão de escola para crianças carentes, ou na FEBEM, eu jamais senti stress prolongado.</i>
17	Aceitação da realidade Aceitar e viver com o fato de que um evento stressor tem ocorrido, é real e não pode ser mudado.	<i>- Vide detalhes na resposta 9 do professor 8</i>
18	Procura por suporte social Conselhos, assistência ou informação que ajudem a lidar com o stressor.	<i>- Meu trabalho nunca me causou Distress. Agora no lado afetivo eu precisei bastante da religião, meu lema religioso é "Insondáveis são os caminhos do senhor". Primeiro comecei como metodista; agora sou presbiteriana calvinista. Nessas igrejas se cantavam de um hino maravilhoso que diz: graças dou por esta vida, tudo que passou pelas preces respondidas, e a esperança que falhou. Eu me sinto muito bem sucedida na minha carreira Europeia e aqui no Brasil, razoavelmente. Tenho alunos muito bem sucedidos aqui no Brasil e no exterior e isso me deixa muito satisfeita.</i>

19	<p>Coping de Contenção</p> <p>Esperar um pouco pela oportunidade apropriada para se apresentar, e não agir prematuramente.</p>	- Vide detalhes na resposta 9 do professor 8
20	<p>Coping de Confronto</p> <p>Ficar de pé, procurar assertivamente satisfazer as necessidades e desejos e tentar mudar ativamente o comportamento dos outros.</p>	- <i>Eu só fiz isso imaginando sem imagem, porque todos os problemas teóricos, que eu precisei resolver, seja nas teses, em algum artigo, em algum momento tive problemas complexos para chegar a solução. Mesmo na obra de Piaget, de Kant e de Descartes existe o problema, como sair dele? Em todos os artigos que fiz eu consegui chegar à solução quando estava quase dormindo, ou quando dormia com o problema e no dia seguinte chegava à solução, mas tudo de modo teórico, nada inconsciente, no exterior; isso me deixa muito satisfeita.</i>
21	<p>Supressão de atividades competitivas</p> <p>Colocar outros projetos de lado, tentar evitar se distrair com outros eventos, até mesmo deixar outras coisas declinarem, se necessário, no sentido de lidar com o stressor. Geralmente isso tende a suprimir o envolvimento em atividades ou pensamentos competitivos.</p>	- Não faz parte de sua orientação.
22	<p>Autocontrole</p> <p>Tentar manter os sentimentos para si mesmo.</p>	- <i>No trabalho, dentro da favela, nós nunca tivemos algum problema. As crianças eram muito prestativas e gostavam das atividades, principalmente por verificarem a capacidade de mudarem de vida.</i>
23	<p>Planejamento</p> <p>Pensar como lidar</p>	- <i>Meu trabalho nunca me causou stress, a não ser eu ser “podada” pelo departamento, porém nunca me senti atingida, porque eu tenho amigos na Europa. Eu fiz</i>

	(coping) com estratégias, selecionar e decidir como os passos serão implementados.	<i>duas carreiras, uma na USP e a outra na Europa. A mais bem sucedida foi na Europa. Agora sou professora Titular da USP. Na USP, eu nunca tive problemas, pois já fui convidada para ser Diretora, sempre me dei bem com os universitários. Nunca precisei de meu marido</i>
24	Coping ativo Tentativa ativa de remover ou contornar uma situação stressante, ou melhorar seus efeitos. As técnicas incluem ter uma ação direta, aumentar o esforço e executar um plano de coping com passos razoáveis.	<i>- – Em meu trabalho, jamais tive Distress. Eu tive stress no âmbito da família, mas quando entrava na sala de aula, nunca me senti pressionada. Ou numa supervisão de escola para crianças carentes, ou na FEBEM, eu jamais senti stress prolongado.</i>
25	Coping focado na emoção Tentativa de reduzir o aborrecimento ou desconforto associado a uma situação estressante, sem tentar ativamente mudá-la. Algumas formas de coping focadas na emoção envolvem a preservação de uma avaliação mais ou menos precisa dos fatos ou da situação, mas mudam outros aspectos da avaliação.	<i>- Vide detalhes nas respostas 2 do professor 8</i>
26	Coping focado no problema Analisar os fatores que desencadeiam o	<i>- Em meu trabalho, jamais tive Distress. Eu tive stress no âmbito da família, mas quando entrava na sala de aula, nunca me senti pressionada. Ou numa</i>

	conflito e concentrar-se nas potenciais estratégias para resolução	<i>supervisão de escola para crianças carentes, ou na FEBEM, eu jamais senti stress prolongado.</i>
--	--	---

USO DA IMAGINAÇÃO
Gallegos (2019)

	Tipo	Professor 8
1	Sonho É uma atividade cerebral inconsciente. E ocorre normalmente à noite	<i>- A Imaginação que ajudou minha carreira é totalmente lúcida, dando aula, eu sempre estimulei, sobretudo àqueles alunos que pesquisavam as crianças, uma estratégia que demonstra a elas uma projeção para o futuro, estimulando-as desse modo a alcançarem seus objetivos. Essa técnica foi inventada por meu pai. Quando eu tinha seis anos ele me disse: “sabe, ontem lá em São Paulo, vi o seu vestido de formatura. Era um lindo vestido azul e imaginei você com ele”. Além disso, ele me informou que eu iria estudar na França, onde a Filosofia tem muitos estudiosos. Isso me motivou muito. Então eu utilizei essa estratégia com meus alunos, com os professores infantis e com as crianças, que diziam: “eu sou pobre e nada tenho”. Então eu lhes dizia: “hoje você é pobre, mas é inteligente; estudando você será uma pessoa respeitada e terá muitas coisas”. E dava exemplos. Isso me deixa muito satisfeita.</i>
2	Devaneio E sonhar acordado.	<i>- Na atividade profissional não Devaneio.-</i>
3	Fantasia Imaginar-se em condições fictícias. Imigações.	<i>- Não usa.</i>
4	Imaginação É o trabalho mental em tempo integral.	<i>- Eu só fiz isso imaginando sem imagem, porque todos os problemas teóricos, que eu precisei resolver, seja nas teses, em algum artigo, em algum momento tive problemas complexos para chegar a solução. Mesmo na obra de Piaget, de Kant e de Descartes existe o problema, como sair dele? Em todos os artigos que fiz eu consegui chegar à solução quando</i>

		<i>estava quase dormindo, ou quando dormia com o problema e no dia seguinte chegava à solução, mas tudo de modo teórico, nada inconsciente, no exterior; isso me deixa muito satisfeita.</i>
5	Hipnagogia É o sonhar quase dormindo. Mesclando consciência com inconsciência.	- Não usa.
6	Alucinação hipnopômica É o sonhar quase acordando. Mesclando consciência com inconsciência.	- Não usa.

MATRIZ DE STRESS-COPING
(Vasconcellos, 2016)

	Evolução / Processo	Professor 8
1	Stress Todos os eventos geradores de Stress	<i>- Para dizer a verdade em minha infância e adolescência eu não senti qualquer tipo de Distress. Eu só tinha medo de ladrão, mas meu pai me tranquilizava. As mudanças de cidades não me abalaram, pois meus pais nos preparavam muito bem para as novidades. Na juventude, tive um mês de stress. Foi quando meu pai me colocou diante de uma escolha para o resto de minha vida. Eu tinha quinze anos, e ele me disse: “agora te dou um mês para que você escolha entre se tornar pianista, ou se dedicar à pesquisa em ambiente estudantil, pois não é possível fazer as duas coisas”. Isso me causou certo stress, mas eu decidi fazer carreira acadêmica.</i>
2	Distress Todos os eventos de stress que causaram sofrimento	<i>- Isso é muito relativo e depende do ponto de vista pessoal. Por exemplo, se a consideração for econômica, eu sou fracassada porque não consegui juntar dinheiro. Dou pouco valor à riqueza material. Uma vez fui convidada para ser sócia de uma escola renomada, mas não aceitei, pois minha opção foi a pesquisa na USP, onde fui bem sucedida. Nesse sentido, também fui bem sucedida na Europa, para onde fui convidada, várias vezes, para eventos de grande</i>

		<p>repercussão. Aqui no Brasil não tive sucesso, pois não formei uma escola com os fundamentos de Piaget. Meus alunos formaram essa escola, mas não com as minhas ideias. As técnicas que eu criei na favela não foram aproveitadas aqui no Brasil. Só uma de minhas alunas segue-as em seu consultório. Ela escreveu um livro com duas ou três edições, que foi apresentado em vários países. As ideias dessa pesquisa foram aproveitadas em um hospital psiquiátrico em Lion. Aqui no Brasil, a Faculdade Medicina foi a única que se interessou por minhas ideias e lá me convidaram várias vezes para fazer palestras; nos hospitais psiquiátricos fui chamada para fazer diagnósticos. No Instituto de Psicologia da USP (IPUSP) só fui convidada para fazer uma palestra em 2017. Fui chamada, raras vezes, para participar de banca no IPUSP, porém tive muitos orientandos; alguns conseguiram posições de destaque a nível internacional. Isso me deixa muito alegre.</p>
3	<p>Eustress</p> <p>Todos os eventos de stress que geraram prazer, satisfação</p>	<p>- Em meu trabalho, jamais tive Distress. Eu tive stress no âmbito da família, mas quando entrava na sala de aula, nunca me senti pressionada. Ou numa supervisão de escola para crianças carentes, ou na FEBEM, eu jamais senti stress prolongado.</p>
4	<p>Distress-Eustress</p> <p>Todos os eventos que primeiramente geraram sofrimento mas, ao final se demonstraram como fontes de prazer</p>	<p>- Em meu trabalho, jamais tive Distress. Eu tive stress no âmbito da família, mas quando entrava na sala de aula, nunca me senti pressionada. Ou numa supervisão de escola para crianças carentes, ou na FEBEM, eu jamais senti stress prolongado.</p>
5	<p>Distress-Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que continuamente geraram sofrimento</p>	<p>- Não relatou.</p>
6	<p>Distress-Eucoping</p> <p>Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação.</p>	<p>- Não relatou.</p>
7	<p>Distress-Discoping</p>	<p>Não relatou.</p>

	Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de combate ineficiente.	
8	Eustress-Distress Quando uma situação prazerosa de stress resulta em um sofrimento	- <i>Em minha infância e adolescência, eu não precisei de Coping mais aprofundado, pois meus pais nos preparavam para todos os possíveis problemas. O fato de convivemos com famílias ricas poderia levar-nos a sentir inveja, mas minha mãe já nos alertava para nunca sentir inveja de alguém. Historinha: quando me tornei adulta reencontrei uma amiga de infância, riquíssima. No meio da conversa ela me disse: “sempre tive muita inveja ao ver você chamando seu pai de paizinho, pois jamais tive vontade de chamar meu pai de paizinho, já que ele batia muito em meu irmão. Também a invejava quando via você usando sapato de camurça branco, apesar da poeira. Por causa disso, nossos pais nunca me deixaram usar sapato de camurça”. E eu disse: “nós é que deveríamos ter inveja de vocês, pois seus pais eram muito mais ricos”.</i>
9	Eustress-Eustress Quando uma situação prazerosa de stress permanece prazerosa	- <i>Para dizer a verdade em minha infância e adolescência eu não senti qualquer tipo de Distress. Eu só tinha medo de ladrão, mas meu pai me tranquilizava. As mudanças de cidades não me abalaram, pois meus pais nos preparavam muito bem para as novidades. Na juventude, tive um mês de stress. Foi quando meu pai me colocou diante de uma escolha para o resto de minha vida. Eu tinha quinze anos, e ele me disse: “agora te dou um mês para que você escolha entre se tornar pianista, ou se dedicar à pesquisa em ambiente estudantil, pois não é possível fazer as duas coisas”. Isso me causou certo stress, mas eu decidi fazer carreira acadêmica.</i>
10	Eustress - Discoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina	- <i>Vide detalhes nas respostas 1 do professor 8</i> - <i>Meu trabalho nunca me causou stress, a não ser eu ser “podada” pelo departamento, porém nunca me senti atingida, porque eu tenho amigos na Europa. Eu fiz duas carreiras, uma na USP e a outra na Europa. A mais bem sucedida foi na Europa. Agora sou professora Titular da USP. Na USP, eu nunca tive problemas, pois já fui convidada para ser Diretora, sempre me dei bem com os universitários. Nunca precisei de meu marido.</i>
11	Eustress - Eucoping Quando uma situação prazerosa de	- <i>Isso é muito relativo e depende do ponto de vista pessoal. Por exemplo, se a consideração for econômica, eu sou fracassada porque não consegui juntar dinheiro. Dou pouco valor à riqueza material. Uma vez fui</i>

	stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress.	<i>convidada para ser sócia de uma escola renomada, mas não aceitei, pois minha opção foi a pesquisa na USP, onde fui bem sucedida. Nesse sentido, também fui bem sucedida na Europa, para onde fui convidada, várias vezes, para eventos de grande repercussão. Aqui no Brasil não tive sucesso, pois não formei uma escola com os fundamentos de Piaget. Meus alunos formaram essa escola, mas não com as minhas ideias. As técnicas que eu criei na favela não foram aproveitadas aqui no Brasil. Só uma de minhas alunas segue-as em seu consultório. Ela escreveu um livro com duas ou três edições, que foi apresentado em vários países. As ideias dessa pesquisa foram aproveitadas em um hospital psiquiátrico em Lion. Aqui no Brasil, a Faculdade Medicina foi a única que se interessou por minhas ideias e lá me convidaram várias vezes para fazer palestras; nos hospitais psiquiátricos fui chamada para fazer diagnósticos. No Instituto de Psicologia da USP (IPUSP) só fui convidada para fazer uma palestra em 2017. Fui chamada, raras vezes, para participar de banca no IPUSP, porém tive muitos orientandos; alguns conseguiram posições de destaque a nível internacional. Isso me deixa muito alegre.</i>
12	Coping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress	<i>- Eu só fiz isso imaginando sem imagem, porque todos os problemas teóricos, que eu precisei resolver, seja nas teses, em algum artigo, em algum momento tive problemas complexos para chegar a solução. Mesmo na obra de Piaget, de Kant e de Descartes existe o problema, como sair dele? Em todos os artigos que fiz eu consegui chegar à solução quando estava quase dormindo, ou quando dormia com o problema e no dia seguinte chegava à solução, mas tudo de modo teórico, nada inconsciente, no exterior; isso me deixa muito satisfeita.</i>
13	Discoping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress mas que não alcança esse efeito desejado	- Não sofreu na escola.
14	Eucoping Toda estratégia consciente que seja utilizada para	- Vide detalhes nas respostas 2 do professor 8

	combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress e que alcança esse efeito desejado	
15	<p>Discoping-Eucoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação.</p>	- Não sofreu na escola.
16	<p>Discoping-Discoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto e no decorrer do tempo não gerou alegria e satisfação.</p>	- Não sofreu na escola.
17	<p>Eucoping-Discoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante passa a ser ineficaz e irrelevante para tal.</p>	- <i>Em meu trabalho, jamais tive Distress. Eu tive stress no âmbito da família, mas quando entrava na sala de aula, nunca me senti pressionada. Ou numa supervisão de escola para crianças carentes, ou na FEBEM, eu jamais senti stress prolongado.</i>
18	<p>Eucoping-Eucoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante continua sendo eficaz e relevante para tal.</p>	- <i>Meu trabalho nunca me causou Distress. Agora no lado afetivo eu precisei bastante da religião, meu lema religioso é "Insondáveis são os caminhos do senhor". Primeiro comecei como metodista; agora sou presbiteriana calvinista. Nessas igrejas se cantavam de um hino maravilhoso que diz: graças dou por esta vida, tudo que passou pelas preces respondidas, e a esperança que falhou. Eu me sinto muito bem sucedida na minha carreira Europeia e aqui no Brasil, razoavelmente. Tenho alunos muito bem sucedidos aqui no Brasil e no exterior e isso me deixa muito satisfeita.</i>
19	<p>Discoping-Distress</p> <p>Quando uma estratégia ineficaz de</p>	- Ela não sofreu.

	coping gera uma situação de stress desagradável	
20	Discoping-Eustress Quando uma estratégia, em princípio é sentida como desagradável e até ineficaz, porém, gera um nível agradável de stress	- <i>No trabalho, dentro da favela, nós nunca tivemos algum problema. As crianças eram muito prestativas e gostavam das atividades, principalmente por verificarem a capacidade de mudarem de vida.</i>
21	Eucoping-Distress A estratégia de coping, apesar de eficaz gera um novo estado de stress, negativo para o organismo	- <i>Meu trabalho nunca me causou stress, a não ser eu ser “podada” pelo departamento, porém nunca me senti atingida, porque eu tenho amigos na Europa. Eu fiz duas carreiras, uma na USP e a outra na Europa. A mais bem sucedida foi na Europa. Agora sou professora Titular da USP. Na USP, eu nunca tive problemas, pois já fui convidada para ser Diretora, sempre me dei bem com os universitários. Nunca precisei de meu marido.</i>
22	Eucoping-Eustress A estratégia processada gera um estado de alívio prazeroso, porém com forte ativação de stress	- Vide detalhes nas respostas 2 do professor 8

Agora as respostas serão analisadas utilizando Matriz Transacional de Coping (LAZARUS E FOLKMAN, 1984; GALLEGOS, 2019).

Resposta 1 Pessoal – A professora 8 sempre teve apoio e amor dos pais. O único momento de Distress Psicológico não durou mais que um mês, na juventude. Por isso sua qualificação é Eucoping na infância e na juventude (1)

Resposta 2 Pessoal – A professora 8 sempre estudou visando educar as crianças “abandonadas”, transmitindo tradições e planejando seus futuros. Sua classificação é Eucoping (1)

Resposta 3 Situacional – A professora 8 teve muito apoio, principalmente do pai, a quem chamava de paizinho, por isso não enfrentou Distress Psicológico. Sua qualificação é Eucoping (1)

Resposta 4 Situacional – A resposta da professora 8 engrandece a procura de liberdade, do ensino, da liderança e a auto confiança para superar qualquer Distress Psicológico. Sua classificação é Eucoping (1)

Resposta 5 Situacional – A professora 8 acredita piamente em sua religião. Sua qualificação é Eucoping (1)

Resposta 6 Situacional – A professora 8 usa Imaginação concreta. Sua qualificação é Eucoping (1)

Resposta 7 Situacional – A professora 8 conseguiu soluções teóricas na Hipnagogia, mas não domina a técnica. Sua qualificação é Eucoping (1)

Resposta 8 Situacional – A professora 8 usa “onirismo ativo” na sala de aula, mas fora dela aprendeu com seu pai como devanear. Sua qualificação é Eucoping (1)

Resposta 9 Externa – A professora 8 obteve muito mais sucessos do que fracassos. Sua qualificação é Eucoping (1)

Resposta 10 Externa – A professora 8 nunca sofreu Burnout. No âmbito profissional, sua atuação foi racional. Sua qualificação é Eucoping (1)

PROFESSORA 9

1) Conte situações de Distress Psicológico em sua infância e adolescência.

RESPOSTA 1 PROF 9 – *Quando eu tinha 8 anos, morava num bairro onde havia muita união entre os vizinhos. Diante disso minha mãe me deixava na casa de uma vizinha, mãe de três crianças, uma delas tinha a minha idade. O problema surgiu quando eu não quis participar de uma brincadeira. Minha amiga não gostou, e me mandou embora de sua casa. Eu fiquei muito chateada com isso. O pior não foi isso. O mais agravante foi o fato de eu não ter casa para ficar, pois minha mãe trabalhava fora e não tinha outro lugar para me deixar. Com isso, fiquei isolada naquela casa, pois ela só brincava com os irmãos e a mãe dela não percebeu isso. Esse mal não ficou restrito a essa situação. Dali em diante nunca mais quis ficar em outras casas. A ideia de que poderia ser maltratada pelos outros não me deixou e tive dificuldade em outros relacionamentos.*

2) Relate situações de Distress Psicológico no trabalho.

RESPOSTA 2 PROF. 9 – No meu trabalho eu tive problemas com um aluno, ele era muito agitado e as outras crianças não gostavam de brincar com ele, principalmente por ele tentar dominar os colegas. Para integrar o grupo, usei a reflexão entre eles formando uma roda. Nesse momento, fiz as seguintes perguntas: Vocês acham legal deixar uma criança, agitada e dominadora isolada? Cada criança refletiu a respeito, da seguinte maneira: Como eu ficaria se estivesse na situação dele? Esse método agora é aplicado em situações semelhantes.

3) Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e torná-lo resiliente? Ou, por outro lado, até que ponto a família é (ou foi) a geradora do Discoping?

ESPOSTA 3 PROF. 9 – Como minha família sempre esteve ausente, eu precisei desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los.

4) Até que ponto a família atual é/ou foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico em seu trabalho e torná-lo resiliente?

RESPOSTA 4 PROF. 9 – Continuo sem família e preciso desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los.

5) Qual a influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar-se resiliente?

RESPOSTA 5 PROF. 9 – Eu tenho uma religião. Deus dirige meus caminhos e diariamente me leva a ter atividades positivas. Eu não preciso mostrar aos outros essa ação. Nós podemos mudar o mundo para melhor.

6) Fale-me de sua estratégia profissional com ou sem Imaginação.

RESPOSTA 6 PROF. 9 – *Nada ocorre sem Imaginação. Eu tenho que refletir muito sobre minhas tarefas como professora. Como trabalho em Socialização. Preciso refletir muito, pois tenho que reunir pais, alunos e professores para alcançar a integração total. Nessa tarefa eu crio, imagino e fantasio uma situação para transmitir meu objetivo.*

7) Relate imaginações noturnas e/ou Hipnagogia utilizadas para resolver problemas.

RESPOSTA 7 PROF. 9 – *No final de 2015, eu estava passando por uma situação financeira muito crítica. Não conseguia colocar as contas em dia. Não conseguia pensar em como vou resolver isso. Eu estava de férias, e o dia estava muito quente. Quando cheguei em casa dei uma cochilada, por 15 minutos. Ao acordar percebi através de uma Hipnagogia a solução para esses problemas. Esse insight clareou as minhas dúvidas. Eu deveria sim viajar com minhas colegas e os problemas eu deveria resolver quando voltasse das férias, ou no próximo ano. O mais interessante foi o seguinte: não sei a razão de ter levado minhas contas a pagar. O mais inesperado aconteceu: eu quitei tudo durante as férias. Somente com sonhos consigo soluções.*

8) Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?

RESPOSTA 8 PROF. 9 – *Hoje dei uma atividade para meus alunos visando Imaginação. Conte a história do sapo triste e não mostrei as figuras para eles. Em seguida, pedi para eles imaginarem figuras relacionadas com as cenas descritas por mim. Nessa atividade, eles conversavam entre si e criavam cenas cada vez mais figuras interessantes.*

9) Conte o motivo de ter ou não alcançado o Sucesso.

RESPOSTA 9 PROF. 9 – *Eu alcancei o sucesso em minha carreira profissional com muito empenho. Eu sempre procuro estabelecer metas possíveis de serem alcançadas.*

10) Diante do Distress Psicológico você chegou ao Burnout, ou enfrentou esse mal com Resiliência?

RESPOSTA 10 PROF. 9 – *Eu devo ter chegado próximo ao Burnout, várias vezes, num mundo agitado, não encontrando soluções para os problemas gigantescos de minha vida. Para mim nada é melhor que um dia após o outro. No dia seguinte nós podemos pensar melhor. Às vezes fico deprimida, mas sei qual é a solução para isso. O mais indicado é dormir bem e pensar tranquila, confiante em como alcançar as soluções.*

MATRIZ TRANSACIONAL DE COPING
Lazarus and Folkman (1984).

	VARIÁVEIS	Professor 9
1	<p>Evento de Stress</p> <p>Todas as variáveis presentes na narrativa que apontam para algum tipo de sobrecarga ou conflito stressante</p>	<p>- Quando eu tinha 8 anos, morava num bairro onde havia muita união entre os vizinhos. Diante disso minha mãe me deixava na casa de uma vizinha, mãe de três crianças, uma delas tinha a minha idade. O problema surgiu quando eu não quis participar de uma brincadeira. Minha amiga não gostou, e me mandou embora de sua casa. Eu fiquei muito chateada com isso. O pior não foi isso. O mais agravante foi o fato de eu não ter casa para ficar, pois minha mãe trabalhava fora e não tinha outro lugar para me deixar. Com isso, fiquei isolada naquela casa, pois ela só brincava com os irmãos e a mãe dela não percebeu isso. Esse mal não ficou restrito a essa situação. Dali em diante nunca mais quis ficar em outras casas. A ideia de que poderia ser maltratada pelos outros não me deixou e tive dificuldade em outros relacionamentos.</p> <p>- No meu trabalho eu tive problemas com um aluno, ele era muito agitado e as outras crianças não gostavam de brincar com ele, principalmente por ele tentar dominar os colegas. Para integrar o grupo, usei a reflexão entre eles formando uma roda. Nesse momento, fiz as seguintes perguntas: Vocês acham legal deixar uma criança, agitada e dominadora isolada? Cada criança refletiu a respeito, da seguinte maneira: Como eu ficaria se estivesse na situação dele? Esse método agora é aplicado</p>

		<i>em situações semelhantes.</i>
2	<p>Variáveis antecedentes imediatas</p> <p>Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes um pouco antes do conflito stressante acontecer</p>	<p>- <i>Eu devo ter chegado próximo ao Burnout, várias vezes, num mundo agitado, não encontrando soluções para os problemas gigantescos de minha vida. Para mim nada é melhor que um dia após o outro. No dia seguinte nós podemos pensar melhor. Às vezes fico deprimida, mas sei qual é a solução para isso. O mais indicado é dormir bem e pensar tranquila, confiante em como alcançar as soluções.</i></p>
3	<p>Variáveis antecedentes de longo prazo</p> <p>Tudo que existe antes da situação de stress e tem duração relativa de longo prazo.</p>	<p>- <i>Eu tenho uma religião. Deus dirige meus caminhos e diariamente me leva a ter atividades positivas. Eu não preciso mostrar aos outros essa ação. Nós podemos mudar o mundo para melhor.</i></p>
4	<p>Variáveis de consequência imediata</p> <p>Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes durante e/ou um pouco depois do conflito stressante acontecer;</p>	<p>- <i>Nada ocorre sem Imaginação. Eu tenho que refletir muito sobre minhas tarefas como professora. Como trabalho em Socialização. Preciso refletir muito, pois tenho que reunir pais, alunos e professores para alcançar a integração total. Nessa tarefa eu crio, imagino e fantasio uma situação para transmitir meu objetivo.</i></p>
5	<p>Variáveis de consequências de longo prazo</p> <p>Mudanças a longo prazo e duradouras que podem ser identificadas depois de um conflito.</p>	<p>- <i>Eu alcancei o sucesso em minha carreira profissional com muito empenho. Eu sempre procuro estabelecer metas possíveis de serem alcançadas.</i></p>
6	<p>Variável Tempo</p> <p>Se a variável concorre com o conflito estressante anterior ou posterior</p>	<p>- <i>Eu devo ter chegado próximo ao Burnout, várias vezes, num mundo agitado, não encontrando soluções para os problemas gigantescos de minha vida. Para mim nada é melhor que um dia após o outro. No dia seguinte nós podemos pensar melhor. Às vezes fico deprimida, mas sei qual é a solução para isso. O mais indicado é dormir bem e pensar tranquila, confiante em como alcançar as soluções.</i></p>
7	<p>Variável Duração</p> <p>Se a variável é imediata e</p>	<p>- <i>Eu devo ter chegado próximo ao Burnout, várias vezes, num mundo agitado, não encontrando soluções para os problemas</i></p>

	de curta duração, ou distante e duradoura.	<i>gigantescos de minha vida. Para mim nada é melhor que um dia após o outro. No dia seguinte nós podemos pensar melhor. Às vezes fico deprimida, mas sei qual é a solução para isso. O mais indicado é dormir bem e pensar tranquila, confiante em como alcançar as soluções.</i>
8	<p>Negação</p> <p>Recusa em acreditar que um stressor exista, ou agir como se isso não fosse real ou não tivesse acontecido. É o oposto, a aceitação da realidade.</p>	<i>- No final de 2015, eu estava passando por uma situação financeira muito crítica. Não conseguia colocar as contas em dia. Não conseguia pensar em como vou resolver isso. Eu estava de férias, e o dia estava muito quente. Quando cheguei em casa dei uma cochilada, por 15 minutos. Ao acordar percebi através de uma Hipnagogia a solução para esses problemas. Esse insight clareou as minhas dúvidas. Eu deveria sim viajar com minhas colegas e os problemas eu deveria resolver quando voltasse das férias, ou no próximo ano. O mais interessante foi o seguinte: não sei a razão de ter levado minhas contas a pagar. O mais inesperado aconteceu: eu quitei tudo durante as férias. Somente com sonhos consigo soluções.</i>
9	<p>Separação de Comportamento</p> <p>Desistir fisicamente ou se afastar do esforço da tentativa de alcançar a meta que o stressor está interferindo.</p>	- Vide detalhes na resposta 1 do professor 9
10	<p>Separação Mental</p> <p>Desistir psicologicamente de uma meta que está ameaçada. Isso normalmente envolve empenho nas tentativas de obter uma satisfação substituta através de atividades de distração</p>	<i>- No meu trabalho eu tive problemas com um aluno, ele era muito agitado e as outras crianças não gostavam de brincar com ele, principalmente por ele tentar dominar os colegas. Para integrar o grupo, usei a reflexão entre eles formando uma roda. Nesse momento, fiz as seguintes perguntas: Vocês acham legal deixar uma criança, agitada e dominadora isolada? Cada criança refletiu a respeito, da seguinte maneira: Como eu ficaria se estivesse na situação dele? Esse método agora é aplicado em situações semelhantes.</i>
11	<p>Uso de drogas ou álcool</p> <p>Se separar do stressor através do uso de álcool ou outras drogas.</p>	- Não não é usuária.

12	<p>Humor</p> <p>Rir e brincar sobre a situação stressante (ver também distanciamento)</p>	<p><i>Hoje dei uma atividade para meus alunos visando Imaginação. contei a história do sapo triste e não mostrei as figuras para eles. Em seguida, pedi para eles imaginarem figuras relacionadas com as cenas descritas por mim. Nessa atividade, eles conversavam entre si e criavam cenas cada vez mais figuras interessantes.</i></p>
13	<p>Redução da tensão</p> <p>Se libertar de uma situação stressante através de relaxamento ou exercício.</p>	<p>- Vide detalhes na resposta 10 do professor 9</p>
14	<p>Foco na expressão livre das emoções</p> <p>Se concentrar em se expressar nos sentimentos que aborrecem.</p>	<p>- <i>Eu alcancei o sucesso em minha carreira profissional com muito empenho. Eu sempre procuro estabelecer metas possíveis de serem alcançadas.</i></p>
15	<p>Confiança na religião</p> <p>Rezar, assim como procurar e confiar num poder espiritual superior.</p>	<p>- <i>Eu tenho uma religião. Deus dirige meus caminhos e diariamente me leva a ter atividades positivas. Eu não preciso mostrar aos outros essa ação. Nós podemos mudar o mundo para melhor.</i></p>
16	<p>Aceitação da responsabilidade</p> <p>Assumir que o problema pode ter sido trazido por si mesmo.</p>	<p>- <i>Nada ocorre sem Imaginação. Eu tenho que refletir muito sobre minhas tarefas como professora. Como trabalho em Socialização. Preciso refletir muito, pois tenho que reunir pais, alunos e professores para alcançar a integração total. Nessa tarefa eu crio, imagino e fantasio uma situação para transmitir meu objetivo.</i></p>
17	<p>Aceitação da realidade</p> <p>Aceitar e viver com o fato de que um evento stressor tem ocorrido, é real e não pode ser mudado.</p>	<p>- <i>Continuo sem família e preciso desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los.</i></p>
18	<p>Procura por suporte social</p> <p>Conselhos, assistência ou informação que ajudem a lidar com o stressor.</p>	<p>- <i>No final de 2015, eu estava passando por uma situação financeira muito crítica. Não conseguia colocar as contas em dia. Não conseguia pensar em como vou resolver isso. Eu estava de férias, e o dia estava muito quente. Quando cheguei em casa dei uma cochilada, por 15 minutos. Ao acordar percebi através de uma Hipnagogia a solução para esses problemas. Esse insight</i></p>

		<i>clareou as minhas dúvidas. Eu deveria sim viajar com minhas colegas e os problemas eu deveria resolver quando voltasse das férias, ou no próximo ano. O mais interessante foi o seguinte: não sei a razão de ter levado minhas contas a pagar. O mais inesperado aconteceu: eu quitei tudo durante as férias. Somente com sonhos consigo soluções.</i>
19	Coping de Contenção Esperar um pouco pela oportunidade apropriada para se apresentar, e não agir prematuramente.	- Vide detalhes na resposta 10 do professor 9
20	Coping de Confronto Ficar de pé, procurar assertivamente satisfazer as necessidades e desejos e tentar mudar ativamente o comportamento dos outros.	- <i>Como minha família sempre esteve ausente, eu precisei desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los.</i>
21	Supressão de atividades competitivas Colocar outros projetos de lado, tentar evitar se distrair com outros eventos, até mesmo deixar outras coisas declinarem, se necessário, no sentido de lidar com o stressor. Geralmente isso tende a suprimir o envolvimento em atividades ou pensamentos competitivos.	- Não faz parate de suas aulas.
22	Autocontrole Tentar manter os sentimentos para si mesmo.	- <i>Como minha família sempre esteve ausente, eu precisei desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los</i>
23	Planejamento Pensar como lidar (coping) com estratégias, selecionar e decidir como os passos serão implementados.	- <i>Nada ocorre sem Imaginação. Eu tenho que refletir muito sobre minhas tarefas como professora. Como trabalho em Socialização. Preciso refletir muito, pois tenho que reunir pais, alunos e professores para alcançar a integração total. Nessa tarefa eu crio, imagino e fantasio uma</i>

		<i>situação para transmitir meu objetivo.</i>
24	<p>Coping ativo</p> <p>Tentativa ativa de remover ou contornar uma situação stressante, ou melhorar seus efeitos. As técnicas incluem ter uma ação direta, aumentar o esforço e executar um plano de coping com passos razoáveis.</p>	<p>- Eu devo ter chegado próximo ao Burnout, várias vezes, num mundo agitado, não encontrando soluções para os problemas gigantescos de minha vida. Para mim nada é melhor que um dia após o outro. No dia seguinte nós podemos pensar melhor. Às vezes fico deprimida, mas sei qual é a solução para isso. O mais indicado é dormir bem e pensar tranquila, confiante em como alcançar as soluções.</p>
25	<p>Coping focado na emoção</p> <p>Tentativa de reduzir o aborrecimento ou desconforto associado a uma situação estressante, sem tentar ativamente mudá-la. Algumas formas de coping focadas na emoção envolvem a preservação de uma avaliação mais ou menos precisa dos fatos ou da situação, mas mudam outros aspectos da avaliação.</p>	<p>- Quando eu tinha 8 anos, morava num bairro onde havia muita união entre os vizinhos. Diante disso minha mãe me deixava na casa de uma vizinha, mãe de três crianças, uma delas tinha a minha idade. O problema surgiu quando eu não quis participar de uma brincadeira. Minha amiga não gostou, e me mandou embora de sua casa. Eu fiquei muito chateada com isso. O pior não foi isso. O mais agravante foi o fato de eu não ter casa para ficar, pois minha mãe trabalhava fora e não tinha outro lugar para me deixar. Com isso, fiquei isolada naquela casa, pois ela só brincava com os irmãos e a mãe dela não percebeu isso. Esse mal não ficou restrito a essa situação. Dali em diante nunca mais quis ficar em outras casas. A ideia de que poderia ser maltratada pelos outros não me deixou e tive dificuldade em outros relacionamentos.</p>
26	<p>Coping focado no problema</p> <p>Analisar os fatores que desencadeiam o conflito e concentrar-se nas potenciais estratégias para resolução</p>	<p>- Eu devo ter chegado próximo ao Burnout, várias vezes, num mundo agitado, não encontrando soluções para os problemas gigantescos de minha vida. Para mim nada é melhor que um dia após o outro. No dia seguinte nós podemos pensar melhor. Às vezes fico deprimida, mas sei qual é a solução para isso. O mais indicado é dormir bem e pensar tranquila, confiante em como alcançar as soluções.</p>

USO DA IMAGINAÇÃO
Gallegos (2019)

	Tipo	Professor 9
--	------	-------------

1	Sonho É uma atividade cerebral inconsciente. E ocorre normalmente à noite	- Nada ocorre sem Imaginação. Eu tenho que refletir muito sobre minhas tarefas como professora. Como trabalho em Socialização. Preciso refletir muito, pois tenho que reunir pais, alunos e professores para alcançar a integração total. Nessa tarefa eu crio, imagino e fantasio uma situação para transmitir meu objetivo.
2	Devaneio E sonhar acordado.	- Hoje dei uma atividade para meus alunos visando Imaginação. contei a história do sapo triste e não mostrei as figuras para eles. Em seguida, pedi para eles imaginarem figuras relacionadas com as cenas descritas por mim. Nessa atividade, eles conversavam entre si e criavam cenas cada vez mais figuras interessantes.
3	Fantasia Imaginar-se em condições fictícias. Imigações.	- Hoje dei uma atividade para meus alunos visando Imaginação. contei a história do sapo triste e não mostrei as figuras para eles. Em seguida, pedi para eles imaginarem figuras relacionadas com as cenas descritas por mim. Nessa atividade, eles conversavam entre si e criavam cenas cada vez mais figuras interessantes.
4	Imaginação É o trabalho mental em tempo integral.	- No final de 2015, eu estava passando por uma situação financeira muito crítica. Não conseguia colocar as contas em dia. Não conseguia pensar em como vou resolver isso. Eu estava de férias, e o dia estava muito quente. Quando cheguei em casa dei uma cochilada, por 15 minutos. Ao acordar percebi através de uma Hipnagogia a solução para esses problemas. Esse insight clareou as minhas dúvidas. Eu deveria sim viajar com minhas colegas e os problemas eu deveria resolver quando voltasse das férias, ou no próximo ano. O mais interessante foi o seguinte: não sei a razão de ter levado minhas contas a pagar. O mais inesperado aconteceu: eu quitei tudo durante as férias. Somente com sonhos consigo soluções.
5	Hipnagogia É o sonhar quase dormindo. Mesclando consciência com inconsciência.	- Não usa.
6	Alucinação hipnopômica É o sonhar quase acordando. Mesclando consciência com inconsciência.	Não usa.

MATRIZ DE STRESS-COPING
(Vasconcellos, 2016)

	Evolução / Processo	Professor 9
1	<p>Stress</p> <p>Todos os eventos geradores de Stress</p>	<p>- Quando eu tinha 8 anos, morava num bairro onde havia muita união entre os vizinhos. Diante disso minha mãe me deixava na casa de uma vizinha, mãe de três crianças, uma delas tinha a minha idade. O problema surgiu quando eu não quis participar de uma brincadeira. Minha amiga não gostou, e me mandou embora de sua casa. Eu fiquei muito chateada com isso. O pior não foi isso. O mais agravante foi o fato de eu não ter casa para ficar, pois minha mãe trabalhava fora e não tinha outro lugar para me deixar. Com isso, fiquei isolada naquela casa, pois ela só brincava com os irmãos e a mãe dela não percebeu isso. Esse mal não ficou restrito a essa situação. Dali em diante nunca mais quis ficar em outras casas. A ideia de que poderia ser maltratada pelos outros não me deixou e tive dificuldade em outros relacionamentos.</p> <p>- No meu trabalho eu tive problemas com um aluno, ele era muito agitado e as outras crianças não gostavam de brincar com ele, principalmente por ele tentar dominar os colegas. Para integrar o grupo, usei a reflexão entre eles formando uma roda. Nesse momento, fiz as seguintes perguntas: Vocês acham legal deixar uma criança, agitada e dominadora isolada? Cada criança refletiu a respeito, da seguinte maneira: Como eu ficaria se estivesse na situação dele? Esse método agora é aplicado em situações semelhantes.</p>
2	<p>Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que causaram sofrimento</p>	<p>- Vide detalhes na resposta 1 do professor 9</p>
3	<p>Eustress</p> <p>Todos os eventos de stress que geraram prazer, satisfação</p>	<p>- No final de 2015, eu estava passando por uma situação financeira muito crítica. Não conseguia colocar as contas em dia. Não conseguia pensar em como vou resolver isso. Eu estava de férias, e o dia estava muito quente. Quando cheguei em casa dei uma cochilada, por 15 minutos. Ao acordar percebi através de uma Hipnagogia a solução para esses problemas. Esse insight clareou as minhas dúvidas. Eu deveria sim viajar com minhas colegas e os problemas eu deveria resolver quando voltasse das férias, ou no próximo ano. O mais interessante foi o seguinte: não sei a razão de ter levado minhas contas a pagar. O mais inesperado aconteceu: eu quitei tudo durante as</p>

		<i>férias. Somente com sonhos consigo soluções.</i>
4	Distress-Eustress Todos os eventos que primeiramente geraram sofrimento mas, ao final se demonstraram como fontes de prazer	- Vide detalhes na resposta 1 do professor 9
5	Distress-Distress Todos os eventos de stress que continuamente geraram sofrimento	- <i>Eu devo ter chegado próximo ao Burnout, várias vezes, num mundo agitado, não encontrando soluções para os problemas gigantescos de minha vida. Para mim nada é melhor que um dia após o outro. No dia seguinte nós podemos pensar melhor. Às vezes fico deprimida, mas sei qual é a solução para isso. O mais indicado é dormir bem e pensar tranquila, confiante em como alcançar as soluções.</i>
6	Distress-Eucoping Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação.	- <i>Continuo sem família e preciso desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los.</i> - <i>Eu tenho uma religião. Deus dirige meus caminhos e diariamente me leva a ter atividades positivas. Eu não preciso mostrar aos outros essa ação. Nós podemos mudar o mundo para melhor.</i>
7	Distress-Discoping Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de combate ineficiente.	- <i>Como minha família sempre esteve ausente, eu precisei desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los.</i> - <i>Continuo sem família e preciso desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los</i>
8	Eustress-Distress Quando uma situação prazerosa de stress resulta em um sofrimento	- <i>Eu devo ter chegado próximo ao Burnout, várias vezes, num mundo agitado, não encontrando soluções para os problemas gigantescos de minha vida. Para mim nada é melhor que um dia após o outro. No dia seguinte nós podemos pensar melhor. Às vezes fico deprimida, mas sei qual é a solução para isso. O mais indicado é dormir bem e pensar tranquila, confiante em como alcançar as soluções.</i>
9	Eustress-Eustress Quando uma situação prazerosa de stress permanece	- <i>No final de 2015, eu estava passando por uma situação financeira muito crítica. Não conseguia colocar as contas em dia. Não conseguia pensar em como vou resolver isso. Eu estava de férias, e o dia estava muito quente. Quando cheguei em casa dei uma cochilada, por</i>

	prazerosa	<i>15 minutos. Ao acordar percebi através de uma Hipnagogia a solução para esses problemas. Esse insight clareou as minhas dúvidas. Eu deveria sim viajar com minhas colegas e os problemas eu deveria resolver quando voltasse das férias, ou no próximo ano. O mais interessante foi o seguinte: não sei a razão de ter levado minhas contas a pagar. O mais inesperado aconteceu: eu quitei tudo durante as férias. Somente com sonhos consigo soluções.</i>
10	Eustress - Discoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina	- Vide detalhes na resposta 3 do professor 9
11	Eustress - Eucoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress.	- <i>Eu alcancei o sucesso em minha carreira profissional com muito empenho. Eu sempre procuro estabelecer metas possíveis de serem alcançadas</i>
12	Coping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress	- <i>Nada ocorre sem Imaginação. Eu tenho que refletir muito sobre minhas tarefas como professora. Como trabalho em Socialização. Preciso refletir muito, pois tenho que reunir pais, alunos e professores para alcançar a integração total. Nessa tarefa eu crio, imagino e fantasio uma situação para transmitir meu objetivo.</i>
13	Discoping Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress mas que não alcança	- Vide detalhes na resposta 1 do professor 9

	esse efeito desejado	
14	<p>Eucoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress e que alcança esse efeito desejado</p>	- – Vide detalhes na resposta 3 do professor 9.
15	<p>Dis coping-Eucoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação.</p>	<p>- Como minha família sempre esteve ausente, eu precisei desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los.</p> <p>- Eu alcancei o sucesso em minha carreira profissional com muito empenho. Eu sempre procuro estabelecer metas possíveis de serem alcançadas.</p>
16	<p>Dis coping-Dis coping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto e no decorrer do tempo não gerou alegria e satisfação.</p>	<p>- Como minha família sempre esteve ausente, eu precisei desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los.</p> <p>- Como minha família sempre esteve ausente, eu precisei desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los.</p>
17	<p>Eucoping-Dis coping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante passa a ser ineficaz e irrelevante para tal.</p>	<p>- Eu alcancei o sucesso em minha carreira profissional com muito empenho. Eu sempre procuro estabelecer metas possíveis de serem alcançadas.</p> <p>- Como minha família sempre esteve ausente, eu precisei desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los.</p>
18	<p>Eucoping-Eucoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante continua sendo</p>	- Nada ocorre sem Imaginação. Eu tenho que refletir muito sobre minhas tarefas como professora. Como trabalho em Socialização. Preciso refletir muito, pois tenho que reunir pais, alunos e professores para alcançar a integração total. Nessa tarefa eu crio, imagino e fantasio uma situação para transmitir meu objetivo.

	eficaz e relevante para tal.	
19	<p>Discoping-Distress</p> <p>Quando uma estratégia ineficaz de coping gera uma situação de stress desagradável</p>	<p>- Como minha família sempre esteve ausente, eu precisei desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los.</p>
20	<p>Discoping-Eustress</p> <p>Quando uma estratégia, em princípio é sentida como desagradável e até ineficaz, porém, gera um nível agradável de stress</p>	<p>- Como minha família sempre esteve ausente, eu precisei desenvolver meu Coping e ser resiliente sozinha. Quando aparecem os problemas eu tenho a responsabilidade de resolvê-los</p> <p>- Hoje dei uma atividade para meus alunos visando Imaginação. Conteí a história do sapo triste e não mostrei as figuras para eles. Em seguida, pedi para eles imaginarem figuras relacionadas com as cenas descritas por mim. Nessa atividade, eles conversavam entre si e criavam cenas cada vez mais figuras interessantes..</p>
21	<p>Eucoping-Distress</p> <p>A estratégia de coping, apesar de eficaz gera um novo estado de stress, negativo para o organismo</p>	<p>- Eu alcancei o sucesso em minha carreira profissional com muito empenho. Eu sempre procuro estabelecer metas possíveis de serem alcançadas.</p> <p>- Eu devo ter chegado próximo ao Burnout, várias vezes, num mundo agitado, não encontrando soluções para os problemas gigantescos de minha vida. Para mim nada é melhor que um dia após o outro. No dia seguinte nós podemos pensar melhor. Às vezes fico deprimida, mas sei qual é a solução para isso. O mais indicado é dormir bem e pensar tranquila, confiante em como alcançar as soluções.</p>
22	<p>Eucoping-Eustress</p> <p>A estratégia processada gera um estado de alívio prazeroso, porém com forte ativação de stress</p>	<p>- Nada ocorre sem Imaginação. Eu tenho que refletir muito sobre minhas tarefas como professora. Como trabalho em Socialização. Preciso refletir muito, pois tenho que reunir pais, alunos e professores para alcançar a integração total. Nessa tarefa eu crio, imagino e fantasio uma situação para transmitir meu objetivo.</p> <p>- Eu alcancei o sucesso em minha carreira profissional com muito empenho. Eu sempre procuro estabelecer metas possíveis de serem alcançadas.</p>

Agora as respostas serão analisadas utilizando Matriz Transacional de Coping (LAZARUS E FOLKMAN, 1984; GALLEGOS, 2019).

Resposta 1 Pessoal – A professora 9 sofreu uma espécie de bullying, na infância, pois sua “amiguinha” a isolou em sua casa. Internamente não usou Coping para reagir. Externamente não buscou apoio Social. Esses fatos a deixaram com dificuldades nos relacionamentos até chegar à maioridade. Por isso, sua qualificação é negativa na infância e juventude (-1)s

Resposta 2 Pessoal – Na resposta da professora 9, sobressai a responsabilidade de conceitualizar as principais controvérsias na relação Social. Sua qualificação é positiva (1), porque superou o Distress Psicológico

Resposta 3 Situacional – A professora 9 nunca teve apoio familiar, mas enfrentou sozinha os problemas que poderiam causar Distress Psicológico. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 4 Situacional – A professora 9 tem Resiliência desde a infância e, agora, jovem-adulta continua enfrentando o Distress Psicológico. Sua classificação é positiva (1)

Resposta 5 Situacional – Para a professora 9, Deus é quem dirige seus caminhos. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 6 Situacional – A professora 9 usa imaginação em todas as suas ações. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 7 Situacional – A professora 9 obteve um insight, com Sonhos, e ela também a utiliza em diversas situações, mas não conhecia o termo Hipnagogia. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 8 Situacional – A professora 9 trabalha Devaneios com seus alunos e promove Devaneios entre eles. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 9 Externa – A professora 9 chegou ao sucesso com muito empenho. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 10 Externa – A professora 9 já esteve bem próxima de Burnout, mas superou-o ao decidir aplicar o velho ditado: “nada melhor que um dia após o outro”. Sua qualificação é positiva (1)

PROFESSORA 10

1) Conte situações de Distress Psicológico em sua infância e adolescência.

RESPOSTA 1 PROF. 10 – *Na minha infância convivi com meus avós, italianos, do lado paterno. Meus pais e avós me cobravam muito naquilo que eles consideravam importante. Nessa idade houve uma ação Distressante para mim: eu assistia a morte de dois frangos escolhidos por minha avó para serem servidos no domingo. Eu tinha muito dó dos frangos. Esse Distress Psicológico eu só conseguia controlá-lo quando chegava o domingo quando eu sentava com meu avô no fundo do nosso quintal. Ali ele me contava histórias da família usando fotos antigas. Ele sempre ficava triste com alguns fatos e chorava. Mas ele também dava muitas risadas quando falava dos casos alegres. Isso me enchia de boas emoções. Agora sei a razão de ser professora de história: sei também ensinar história como meu avô, pois ele sempre intercalava fatos antigos com fatos atuais.*

2) Relate situações de Distress Psicológico no trabalho.

RESPOSTA 2 PROF. 10 – *Antes de me formar lecionei, “estagiando” em escolas públicas. Nesse período me faltava segurança, pois, inicialmente eu aplicava o método tradicional, ou seja, as minhas aulas seguiam cronologicamente os acontecimentos históricos. Meus alunos me cobravam: quando vamos chegar na atualidade? Quando os alunos não se interessam pelas aulas, eles passam a fazer bagunça. Nessa situação, lembrei-me de meu querido avô (Nono) e passei a usar seu método. Isso fez os alunos sentirem o valor da história em suas vidas. Outro problema causador de Distress Psicológico ocorria quando precisava avaliar o conhecimento dos alunos com dificuldades de leitura e grafia por serem imigrantes. Minha solução foi: vou passar as informações verbalmente e vou analisá-los com chamada oral. Dessa maneira consegui analisar o interesse desses alunos.*

3) Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e torná-lo resiliente? Ou, por outro lado, até que ponto a família é (ou foi) a geradora do Discoping?

RESPOSTA 3 PROF. 10 – *Minha família foi muito humilde; minha mãe não estudou e meu pai chegou ao ginásio. Eu comecei a trabalhar com 16 anos. Meu salário servia para ajudar nas despesas de casa, mas isso não reduziu minha vontade de ser professora de História e minha única chance de ingressar nessa carreira era USP, pois eu não teria dinheiro para cursar uma faculdade particular. Eu também não poderia fazer um cursinho, pois meu salário era insuficiente. Como eu não poderia zerar em nenhuma disciplina para ser aprovada. Na escola pública que eu frequentava, não havia diversas disciplinas que constavam do vestibular. Quando ingressei no segundo colegial, minha vizinha havia passado no vestibular. Ela havia frequentado o Cursinho Objetivo. Para minha sorte, eu vi quando as apostilas de cursinho estavam junto do lixo. Com apoio de minha mãe, eu pude pegar todo aquele material. A partir daí, passei a monitorar os horários de estudo, de tal modo que pudesse estudar todas as disciplinas até o vestibular. Graças a isso ingressei no curso de História da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo (DH/FFLCH/USP).*

4) Até que ponto a família atual é/ou foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico em seu trabalho e torná-lo resiliente?

RESPOSTA 4 PROF. 10 – *Eu tenho marido há 17 anos e uma filha com 12 anos. O lado interessante de nossa união está no fato de eu ser formada em Ciências Humanas e ele em Exatas. Pode ser essa a razão de não discutirmos nossas profissões. De fato, ele sempre incentivou minhas ideias, mesmo não conhecendo a fundo o meu trabalho.*

5) Qual a influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar-se resiliente?

RESPOSTA 5 PROF. 10 – *Eu sou católica, participante, e todos de minha família também são. A pessoa mais estimuladora, em minha fé, é Jesus Cristo. Segundo ele, é importante olhar ao próximo, com a mesma atenção e direitos que gostaríamos de receber. Quando tenho problemas em meu trabalho eu sempre procuro a fé cristã, pois ali eu encontro a paz. Em todos os momentos difíceis eu sempre tento entender o próximo, pois Jesus sempre disse perdoai o próximo e orientai-o.*

6) Fale-me de sua estratégia profissional com ou sem Imaginação.

RESPOSTA 6 PROF. 10 – *Eu comecei a trabalhar nesta escola no ano passado. Há seis anos trabalho na rede municipal. Eu mudei para cá, pois minha residência é mais próxima desta escola. Quando cheguei aqui fiquei surpresa diante de tantas diferenças, da quantidade de alunos imigrantes, ou filhos de imigrantes; chega à mais de 20%, sendo a maioria de bolivianos. Dentre todas as novidades fiquei mais chocada quando ouvi alguns alunos dizendo: “você bolivianos não podem reclamar a respeito das condições de trabalho, pois quando vieram para o Brasil vocês pegaram nossos empregos”. Daí em diante, quando ouvia isso eu parava a aula e discutia entre eles esse preconceito. Isso não adiantava e volta e meia essa agressão verbal se repetia. A partir daí, passei a procurar soluções com minha intuição, tentando sensibilizar os alunos, mas isso não deveria ser verbal, mas sim utilizando a experiência deles para que eles mesmos descobrissem a compreensão do problema. Foi aí que criei o projeto “O imigrante mora em minha casa”. Inicialmente pedi aos alunos de 6 anos fazerem um desenho da família. Nas aulas seguintes, fizemos uma roda e pedi para cada aluno falar se tinha um parente imigrante próximo (de outro país ou de outro estado). O resultado surpreendeu a todos. Praticamente todos tinham imigrantes na família. Em seguida, pedi a eles elaborar a árvore genealógica pessoal. Desta vez chegamos a seguinte conclusão: todos têm parentes imigrantes. Isso acabou com a hostilidade entre eles.*

7) Relate imaginações noturnas e/ou Hipnagogia utilizadas para resolver problemas.

RESPOSTA 7 PROF. 10 – *No início projeto desenvolvido, praticamos várias formas de auto conhecimento. A mais recente consistiu de entrevistas com os parentes para se aprofundar nas raízes da Árvore Genealógica, e também para descobrir as razões de sua vinda para São Paulo. A partir daí, os alunos passaram a olhar os coleguinhos de outra forma. Em seguida, pedi para eles falarem sobre seus sonhos e objetivos. Para me aprofundar na discussão sobre a imigração, eu precisava encontrar estudos, nos quais pudesse fundamentar meus planos. Num dia fiquei pensando totalmente concentrada, mas não encontrava algum estudioso, que me satisfizesse. Após dormir, acordei no meio*

da noite com um nome de uma pessoa que eu admirava, pois ele faleceu neste ano, e já havia assistido suas entrevistas. Trata-se de Zigmund Bauman, um sociólogo, cujos estudos tratam de imigrações no mundo todo. No dia seguinte, fui procurar na livraria um de seus livros que mais se aproximava dos meus objetivos.

8) Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?

*RESPOSTA 8 PROF. 10 – Durante a realização desse projeto sobre imigrantes, aconteceu algo muito enriquecedor para todos. O fato é que nesta região há três tipos de moradia: a primeira é a mais próxima, chamada Vila Canindé; a segunda é a moradia num prédio da Prefeitura, cedida para famílias sem moradia; a terceira engloba alunos que vivem em bairros próximos da escola. Essas divisões me chocaram, pois as crianças de baixa renda não conheciam os outros bairros. Aqui há muita discriminação. Foi nos livros de Bauman *Estranhos à Nossa Porta e Comunidade* que ele relata o ser humano. Toda essa problemática dos imigrantes faz parte do relacionamento humano. Isso me aproximou de todos e me fez entrar na condição deles para transpor barreiras.*

9) Conte o motivo de ter ou não alcançado o Sucesso.

*RESPOSTA 9 PROF. 10 – Eu acredito, como professora de História, que nosso trabalho só tem sentido se conseguirmos motivar nossos alunos a refletir sobre o seu papel na sociedade. Devemos mostrar a eles também o seu valor individual, mas eles precisam se conscientizar da necessidade de união para conseguir o sucesso na empreitada. No Projeto *O Imigrante Mora em Minha Casa*, eu tentei fazer com que eles refletissem sobre o problema: a imigração com a escravidão, pois os imigrantes se sujeitam a trabalhos degradantes para melhorar a vida. Isso precisa ser respeitado. Diante disso, precisamos acolher a todos os imigrantes. Após esse pensamento, eu pergunto a eles: “Vocês estão conscientes a respeito da imigração? Nós ainda sabemos que existem casas fechadas por estarem funcionando de modo irregular, bem próximo daqui. Vocês foram até lá e viram as condições precárias dessas fábricas? O que podemos fazer juntos para melhorar a vida dessas pessoas?” Todos disseram não saber*

como mudar esse panorama. Então perguntei: o que podemos fazer por essas pessoas? Então eles responderam: nós precisamos divulgar o que aprendemos aqui em todas as regiões. Para fazer isso eles bolaram um folheto, com fotos e as mais importantes informações sobre a escravidão e a imigração no folheto e distribuíram em todas as casas. Para mim, a união entre os alunos e sua atitude, conscientizados, chegarem à essa ação, me deu muita satisfação. Para mim o sucesso é isso.

10) Diante do Distress Psicológico você chegou ao Burnout, ou enfrentou esse mal com Resiliência?

RESPOSTA 10 PROF. 10 – Eu comecei a trabalhar em uma escola Estadual, em 1982, como estagiária no último da Faculdade. Trabalhei também em várias escolas para conseguir a carga horária semanal. Em uma das escolas, eu trabalhei 19 anos. Depois, pedi exoneração e fui trabalhar em uma Faculdade particular, onde tinha que formar professores. O problema é que eu gosto de dar aulas em classes; gosto de interagir com meus alunos. Em 1995, fui convidada para ser coordenadora pedagógica, mas não parei de dar aulas. Poderia interromper as aulas e ir atender os professores e seus projetos. Para ingressar nessa função, eu passei numa prova. No início eu estava muito contente, pois achava que iria formar outros professores. Fui trabalhar no período noturno. Isso foi uma catástrofe. Trabalhei quatro anos nessa função. Eu entrei em depressão e fiquei um ano desligada do trabalho. Quando voltei, eu disse: “nunca mais vou trabalhar como coordenadora”. Por quê? O que aconteceu comigo demonstrou que minha função é trabalhar com os alunos. Isso me dá satisfação. Faz seis anos que estou dando aulas no ensino Municipal e daqui não saio mais até a minha aposentadoria.

MATRIZ TRANSACIONAL DE COPING **Lazarus and Folkman (1984).**

	VARIÁVEIS	Professor 10
1	Evento de Stress Todas as variáveis presentes na narrativa que	- Na minha infância convivi com meus avós, italianos, do lado paterno. Meus pais e avós me cobravam muito naquilo que eles consideravam importante. Nessa idade houve uma ação Distressante para mim: eu assistia a morte de dois frangos escolhidos por minha

	apontam para algum tipo de sobrecarga ou conflito stressante	<i>avó para serem servidos no domingo. Eu tinha muito dó dos frangos. Esse Distress Psicológico eu só conseguia controlá-lo quando chegava o domingo quando eu sentava com meu avô no fundo do nosso quintal. Ali ele me contava histórias da família usando fotos antigas. Ele sempre ficava triste com alguns fatos e chorava. Mas ele também dava muitas risadas quando falava dos casos alegres. Isso me enchia de boas emoções. Agora sei a razão de ser professora de história: sei também ensinar história como meu avô, pois ele sempre intercalava fatos antigos com fatos atuais.</i>
2	Variáveis antecedentes imediatas Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes um pouco antes do conflito stressante acontecer	<i>- Antes de me formar lecionei, “estagiando” em escolas públicas. Nesse período me faltava segurança, pois, inicialmente eu aplicava o método tradicional, ou seja, as minhas aulas seguiam cronologicamente os acontecimentos históricos. Meus alunos me cobravam: quando vamos chegar na atualidade? Quando os alunos não se interessam pelas aulas, eles passam a fazer bagunça. Nessa situação, lembrei-me de meu querido avô (Nono) e passei a usar seu método. Isso fez os alunos sentirem o valor da história em suas vidas. Outro problema causador de Distress Psicológico ocorria quando precisava avaliar o conhecimento dos alunos com dificuldades de leitura e grafia por serem imigrantes. Minha solução foi: vou passar as informações verbalmente e vou analisá-los com chamada oral. Dessa maneira consegui analisar o interesse desses alunos.</i>
3	Variáveis antecedentes de longo prazo Tudo que existe antes da situação de stress e tem duração relativa de longo prazo.	<i>- Eu comecei a trabalhar em uma escola Estadual, em 1982, como estagiária no último da Faculdade. Trabalhei também em várias escolas para conseguir a carga horária semanal. Em uma das escolas, eu trabalhei 19 anos. Depois, pedi exoneração e fui trabalhar em uma Faculdade particular, onde tinha que formar professores. O problema é que eu gosto de dar aulas em classes; gosto de interagir com meus alunos. Em 1995, fui convidada para ser coordenadora pedagógica, mas não parei de dar aulas. Poderia interromper as aulas e ir atender os professores e seus projetos. Para ingressar nessa função, eu passei numa prova. No início eu estava muito contente, pois achava que iria formar outros professores. Fui trabalhar no período noturno. Isso foi uma catástrofe. Trabalhei quatro anos nessa função. Eu entrei em depressão e fiquei um ano desligada do trabalho. Quando voltei, eu disse: “nunca mais vou trabalhar como coordenadora”. Por quê? O que aconteceu comigo demonstrou que minha função é trabalhar com os</i>

		<i>alunos. Isso me dá satisfação. Faz seis anos que estou dando aulas no ensino Municipal e daqui não saio mais até a minha aposentadoria.</i>
4	<p>Variáveis de consequência imediata</p> <p>Todos os humores, estados, eventos transitórios e condições que estão presentes durante e/ou um pouco depois do conflito stressante acontecer;</p>	<p>- <i>Eu acredito, como professora de História, que nosso trabalho só tem sentido se conseguirmos motivar nossos alunos a refletir sobre o seu papel na sociedade. Devemos mostrar a eles também o seu valor individual, mas eles precisam se conscientizar da necessidade de união para conseguir o sucesso na empreitada. No Projeto O Imigrante Mora em Minha Casa, eu tentei fazer com que eles refletissem sobre o problema: a imigração com a escravidão, pois os imigrantes se sujeitam a trabalhos degradantes para melhorar a vida. Isso precisa ser respeitado. Diante disso, precisamos acolher a todos os imigrantes. Após esse pensamento, eu pergunto a eles: “Vocês estão conscientes a respeito da imigração? Nós ainda sabemos que existem casas fechadas por estarem funcionando de modo irregular, bem próximo daqui. Vocês foram até lá e viram as condições precárias dessas fábricas? O que podemos fazer juntos para melhorar a vida dessas pessoas?” Todos disseram não saber como mudar esse panorama. Então perguntei: o que podemos fazer por essas pessoas? Então eles responderam: nós precisamos divulgar o que aprendemos aqui em todas as regiões. Para fazer isso eles bolaram um folheto, com fotos e as mais importantes informações sobre a escravidão e a imigração no folheto e distribuíram em todas as casas. Para mim, a união entre os alunos e sua atitude, conscientizados, chegarem à essa ação, me deu muita satisfação. Para mim o sucesso é isso.</i></p>
5	<p>Variáveis de consequências de longo prazo</p> <p>Mudanças a longo prazo e duradouras que podem ser identificadas depois de um conflito.</p>	<p>- <i>Minha família foi muito humilde; minha mãe não estudou e meu pai chegou ao ginásio. Eu comecei a trabalhar com 16 anos. Meu salário servia para ajudar nas despesas de casa, mas isso não reduziu minha vontade de ser professora de História e minha única chance de ingressar nessa carreira era USP, pois eu não teria dinheiro para cursar uma faculdade particular. Eu também não poderia fazer um cursinho, pois meu salário era insuficiente. Como eu não poderia zerar em nenhuma disciplina para ser aprovada. Na escola pública que eu frequentava, não havia diversas disciplinas que constavam do vestibular. Quando ingressei no segundo colegial, minha vizinha havia passado no vestibular. Ela havia frequentado o Cursinho Objetivo. Para minha sorte, eu vi quando as apostilas de cursinho estavam junto do lixo. Com apoio de minha mãe, eu pude pegar todo aquele material. A partir daí, passei a monitorar os horários de estudo, de tal modo que pudesse estudar</i></p>

		<i>todas as disciplinas até o vestibular. Graças a isso ingressei no curso de História da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo (DH/FFLCH/USP).</i>
6	Variável Tempo Se a variável concorre com o conflito estressante anterior ou posterior	<i>- Eu tenho marido há 17 anos e uma filha com 12 anos. O lado interessante de nossa união está no fato de eu ser formada em Ciências Humanas e ele em Exatas. Pode ser essa a razão de não discutirmos nossas profissões. De fato, ele sempre incentivou minhas ideias, mesmo não conhecendo a fundo o meu trabalho.</i>
7	Variável Duração Se a variável é imediata e de curta duração, ou distante e duradoura.	<i>- Eu comecei a trabalhar em uma escola Estadual, em 1982, como estagiária no último da Faculdade. Trabalhei também em várias escolas para conseguir a carga horária semanal. Em uma das escolas, eu trabalhei 19 anos. Depois, pedi exoneração e fui trabalhar em uma Faculdade particular, onde tinha que formar professores. O problema é que eu gosto de dar aulas em classes; gosto de interagir com meus alunos. Em 1995, fui convidada para ser coordenadora pedagógica, mas não parei de dar aulas. Poderia interromper as aulas e ir atender os professores e seus projetos. Para ingressar nessa função, eu passei numa prova. No início eu estava muito contente, pois achava que iria formar outros professores. Fui trabalhar no período noturno. Isso foi uma catástrofe. Trabalhei quatro anos nessa função. Eu entrei em depressão e fiquei um ano desligada do trabalho. Quando voltei, eu disse: “nunca mais vou trabalhar como coordenadora”. Por quê? O que aconteceu comigo demonstrou que minha função é trabalhar com os alunos. Isso me dá satisfação. Faz seis anos que estou dando aulas no ensino Municipal e daqui não saio mais até a minha aposentadoria.</i>
8	Negação Recusa em acreditar que um stressor exista, ou agir como se isso não fosse real ou não tivesse acontecido. É o oposto, a aceitação da realidade.	<i>- Ela não admitia o desrespeito entre os alunos. - Vide detalhes na resposta 2 do professor 10</i>
9	Separação de	<i>- Vide detalhes na resposta 3 do professor 10.</i>

	<p>Comportamento</p> <p>Desistir fisicamente ou se afastar do esforço da tentativa de alcançar a meta que o stressor está interferindo.</p>	
10	<p>Separação Mental</p> <p>Desistir psicologicamente de uma meta que está ameaçada. Isso normalmente envolve empenho nas tentativas de obter uma satisfação substituta através de atividades de distração</p>	- Vide detalhes na resposta 3 do professor 10
11	<p>Uso de drogas ou álcool</p> <p>Se separar do stressor através do uso de álcool ou outras drogas.</p>	- Não usa.
12	<p>Humor</p> <p>Rir e brincar sobre a situação stressante (ver também distanciamento)</p>	- - Promove ambiente agradável em sala de aula. Possui prazer em dar aulas.
13	<p>Redução da tensão</p> <p>Se libertar de uma situação stressante através de relaxamento ou exercício.</p>	- <i>Durante a realização desse projeto sobre imigrantes, aconteceu algo muito enriquecedor para todos. O fato é que nesta região há três tipos de moradia: a primeira é a mais próxima, chamada Vila Canindé; a segunda é a moradia num prédio da Prefeitura, cedida para famílias sem moradia; a terceira engloba alunos que vivem em bairros próximos da escola. Essas divisões me chocaram, pois as crianças de baixa renda não conheciam os outros bairros. Aqui há muita discriminação. Foi nos livros de Bauman Estranhos à Nossa Porta e Comunidade que ele relata o ser humano. Toda essa problemática dos imigrantes faz parte do relacionamento humano. Isso me aproximou de todos e me fez entrar na condição deles</i>

		<i>para transpor barreiras.</i>
14	<p>Foco na expressão livre das emoções</p> <p>Se concentrar em se expressar nos sentimentos que aborrecem.</p>	<p><i>- Eu acredito, como professora de História, que nosso trabalho só tem sentido se conseguirmos motivar nossos alunos a refletir sobre o seu papel na sociedade. Devemos mostrar a eles também o seu valor individual, mas eles precisam se conscientizar da necessidade de união para conseguir o sucesso na empreitada. No Projeto O Imigrante Mora em Minha Casa, eu tentei fazer com que eles refletissem sobre o problema: a imigração com a escravidão, pois os imigrantes se sujeitam a trabalhos degradantes para melhorar a vida. Isso precisa ser respeitado. Diante disso, precisamos acolher a todos os imigrantes. Após esse pensamento, eu pergunto a eles: “Vocês estão conscientes a respeito da imigração? Nós ainda sabemos que existem casas fechadas por estarem funcionando de modo irregular, bem próximo daqui. Vocês foram até lá e viram as condições precárias dessas fábricas? O que podemos fazer juntos para melhorar a vida dessas pessoas?” Todos disseram não saber como mudar esse panorama. Então perguntei: o que podemos fazer por essas pessoas? Então eles responderam: nós precisamos divulgar o que aprendemos aqui em todas as regiões. Para fazer isso eles bolaram um folheto, com fotos e as mais importantes informações sobre a escravidão e a imigração no folheto e distribuíram em todas as casas. Para mim, a união entre os alunos e sua atitude, conscientizados, chegarem à essa ação, me deu muita satisfação. Para mim o sucesso é isso.</i></p>
15	<p>Confiança na religião</p> <p>Rezar, assim como procurar e confiar num poder espiritual superior.</p>	<p><i>- Eu sou católica, participante, e todos de minha família também são. A pessoa mais estimuladora, em minha fé, é Jesus Cristo. Segundo ele, é importante olhar ao próximo, com a mesma atenção e direitos que gostaríamos de receber. Quando tenho problemas em meu trabalho eu sempre procuro a fé cristã, pois ali eu encontro a paz. Em todos os momentos difíceis eu sempre tento entender o próximo, pois Jesus sempre disse perdoai o próximo e orientai-o.</i></p>
16	<p>Aceitação da responsabilidade</p> <p>Assumir que o problema pode ter sido trazido por si mesmo.</p>	<p><i>- Eu comecei a trabalhar em uma escola Estadual, em 1982, como estagiária no último da Faculdade. Trabalhei também em várias escolas para conseguir a carga horária semanal. Em uma das escolas, eu trabalhei 19 anos. Depois, pedi exoneração e fui trabalhar em uma Faculdade particular, onde tinha que formar professores. O problema é que eu gosto de dar aulas em classes; gosto de interagir com meus alunos.</i></p>

		<p><i>Em 1995, fui convidada para ser coordenadora pedagógica, mas não parei de dar aulas. Poderia interromper as aulas e ir atender os professores e seus projetos. Para ingressar nessa função, eu passei numa prova. No início eu estava muito contente, pois achava que iria formar outros professores. Fui trabalhar no período noturno. Isso foi uma catástrofe. Trabalhei quatro anos nessa função. Eu entrei em depressão e fiquei um ano desligada do trabalho. Quando voltei, eu disse: “nunca mais vou trabalhar como coordenadora”. Por quê? O que aconteceu comigo demonstrou que minha função é trabalhar com os alunos. Isso me dá satisfação. Faz seis anos que estou dando aulas no ensino Municipal e daqui não saio mais até a minha aposentadoria.</i></p>
17	<p>Aceitação da realidade</p> <p>Aceitar e viver com o fato de que um evento stressor tem ocorrido, é real e não pode ser mudado.</p>	- Vide detalhes na resposta 14 do professor 10
18	<p>Procura por suporte social</p> <p>Conselhos, assistência ou informação que ajudem a lidar com o stressor.</p>	- Vide detalhes na resposta 5 do professor 10
19	<p>Coping de Contenção</p> <p>Esperar um pouco pela oportunidade apropriada para se apresentar, e não agir prematuramente.</p>	<p>- - Ciente da pobreza ela planejou tudo para que seu gastos fossem reduzidos.</p> <p>- Ele acredita fortemente em Deus lhe dando suporte em suas estratégias.</p>
20	<p>Coping de Confronto</p> <p>Ficar de pé, procurar assertivamente satisfazer as necessidades e desejos e tentar mudar ativamente o</p>	-- Vide detalhes na resposta 14 do professor 10

	comportamento dos outros.	
21	<p>Supressão de atividades competitivas</p> <p>Colocar outros projetos de lado, tentar evitar se distrair com outros eventos, até mesmo deixar outras coisas declinarem, se necessário, no sentido de lidar com o stressor. Geralmente isso tende a suprimir o envolvimento em atividades ou pensamentos competitivos.</p>	- Ela não estunla competitividade.
22	<p>Autocontrole</p> <p>Tentar manter os sentimentos para si mesmo.</p>	<p>- No início projeto desenvolvido, praticamos várias formas de auto conhecimento. A mais recente consistiu de entrevistas com os parentes para se aprofundar nas raízes da Árvore Genealógica, e também para descobrir as razões de sua vinda para São Paulo. A partir daí, os alunos passaram a olhar os coleguinhos de outra forma. Em seguida, pedi para eles falarem sobre seus sonhos e objetivos. Para me aprofundar na discussão sobre a imigração, eu precisava encontrar estudos, nos quais pudesse fundamentar meus planos. Num dia fiquei pensando totalmente concentrada, mas não encontrava algum estudioso, que me satisfizesse. Após dormir, acordei no meio da noite com um nome de uma pessoa que eu admirava, pois ele faleceu neste ano, e já havia assistido suas entrevistas. Trata-se de Zigmund Bauman, um sociólogo, cujos estudos tratam de imigrações no mundo todo. No dia seguinte, fui procurar na livraria um de seus livros que mais se se aproximava dos meus objetivos.</p>
23	<p>Planejamento</p> <p>Pensar como lidar (coping) com estratégias, selecionar e decidir</p>	- Vide detalhes na resposta 16 do professor 10

	como os passos serão implementados.	
24	<p>Coping ativo</p> <p>Tentativa ativa de remover ou contornar uma situação stressante, ou melhorar seus efeitos. As técnicas incluem ter uma ação direta, aumentar o esforço e executar um plano de coping com passos razoáveis.</p>	<p>- Durante a realização desse projeto sobre imigrantes, aconteceu algo muito enriquecedor para todos. O fato é que nesta região há três tipos de moradia: a primeira é a mais próxima, chamada Vila Canindé; a segunda é a moradia num prédio da Prefeitura, cedida para famílias sem moradia; a terceira engloba alunos que vivem em bairros próximos da escola. Essas divisões me chocaram, pois as crianças de baixa renda não conheciam os outros bairros. Aqui há muita discriminação. Foi nos livros de Bauman <i>Estranhos à Nossa Porta e Comunidade</i> que ele relata o ser humano. Toda essa problemática dos imigrantes faz parte do relacionamento humano. Isso me aproximou de todos e me fez entrar na condição deles para transpor barreiras.</p>
25	<p>Coping focado na emoção</p> <p>Tentativa de reduzir o aborrecimento ou desconforto associado a uma situação estressante, sem tentar ativamente mudá-la. Algumas formas de coping focadas na emoção envolvem a preservação de uma avaliação mais ou menos precisa dos fatos ou da situação, mas mudam outros aspectos da avaliação.</p>	<p>= Vide detalhes na resposta 22 do professor 10</p>
26	<p>Coping focado no problema</p> <p>Analisar os fatores que desencadeiam o conflito e concentrar-se nas potenciais estratégias para resolução</p>	<p>- No início projeto desenvolvido, praticamos várias formas de auto conhecimento. A mais recente consistiu de entrevistas com os parentes para se aprofundar nas raízes da Árvore Genealógica, e também para descobrir as razões de sua vinda para São Paulo. A partir daí, os alunos passaram a olhar os coleguinhas de outra forma. Em seguida, pedi para eles falarem sobre seus sonhos e objetivos. Para me aprofundar na discussão sobre a imigração, eu precisava encontrar estudos, nos quais pudesse fundamentar meus planos. Num dia fiquei pensando totalmente concentrada, mas não encontrava</p>

		<i>algum estudioso, que me satisfizesse. Após dormir, acordei no meio da noite com um nome de uma pessoa que eu admirava, pois ele faleceu neste ano, e já havia assistido suas entrevistas. Trata-se de Zigmund Bauman, um sociólogo, cujos estudos tratam de imigrações no mundo todo. No dia seguinte, fui procurar na livraria um de seus livros que mais se se aproximava dos meus objetivos.</i>
--	--	--

USO DA IMAGINAÇÃO
Gallegos (2019)

	Tipo	Professor 10
1	Sonho É uma atividade cerebral inconsciente. E ocorre normalmente à noite	<i>- Para me aprofundar na discussão sobre a imigração, eu precisava encontrar estudos, nos quais pudesse fundamentar meus planos. Num dia fiquei pensando totalmente concentrada, mas não encontrava algum estudioso, que me satisfizesse. Após dormir, acordei no meio da noite com um nome de uma pessoa que eu admirava, pois ele faleceu neste ano, e já havia assistido suas entrevistas. Trata-se de Zigmund Bauman, um sociólogo, cujos estudos tratam de imigrações no mundo todo. No dia seguinte, fui procurar na livraria um de seus livros que mais se se aproximava dos meus objetivos</i>
2	Devaneio E sonhar acordado.	<i>- Durante a realização desse projeto sobre imigrantes, aconteceu algo muito enriquecedor para todos. O fato é que nesta região há três tipos de moradia: a primeira é a mais próxima, chamada Vila Canindé; a segunda é a moradia num prédio da Prefeitura, cedida para famílias sem moradia; a terceira engloba alunos que vivem em bairros próximos da escola. Essas divisões me chocaram, pois as crianças de baixa renda não conheciam os outros bairros. Aqui há muita discriminação. Foi nos livros de Bauman Estranhos à Nossa Porta e Comunidade que ele relata o ser humano. Toda essa problemática dos imigrantes faz parte do relacionamento humano. Isso me aproximou de todos e me fez entrar na condição deles para transpor barreiras.</i>
3	Fantasia Imaginar-se em condições fictícias. Imigações.	
4	Imaginação É o trabalho mental	<i>No início projeto desenvolvido, praticamos várias formas de auto conhecimento. A mais recente consistiu de entrevistas com os parentes para se aprofundar nas</i>

	em tempo integral.	<i>raízes da Árvore Genealógica, e também para descobrir as razões de sua vinda para São Paulo. A partir daí, os alunos passaram a olhar os coleguinhos de outra forma. Em seguida, pedi para eles falarem sobre seus sonhos e objetivos. Para me aprofundar na discussão sobre a imigração, eu precisava encontrar estudos, nos quais pudesse fundamentar meus planos. Num dia fiquei pensando totalmente concentrada, mas não encontrava algum estudioso, que me satisfizesse. Após dormir, acordei no meio da noite com um nome de uma pessoa que eu admirava, pois ele faleceu neste ano, e já havia assistido suas entrevistas. Trata-se de Zigmund Bauman, um sociólogo, cujos estudos tratam de imigrações no mundo todo. No dia seguinte, fui procurar na livraria um de seus livros que mais se aproximava dos meus objetivos.</i>
5	Hipnagogia É o sonhar quase dormindo. Mesclando consciência com inconsciência.	Não usa.
6	Alucinação hipnopômpica É o sonhar quase acordando. Mesclando consciência com inconsciência.	Não usa

MATRIZ DE STRESS-COPING

(Vasconcellos, 2016)

	Evolução / Processo	Professor 10
1	Stress Todos os eventos geradores de Stress	- – Na minha infância convivi com meus avós, italianos, do lado paterno. Meus pais e avós me cobravam muito naquilo que eles consideravam importante. Nessa idade houve uma ação Distressante para mim: eu assistia a morte de dois frangos escolhidos por minha avó para

		<p><i>serem servidos no domingo. Eu tinha muito dó dos frangos. Esse Distress Psicológico eu só conseguia controlá-lo quando chegava o domingo quando eu sentava com meu avô no fundo do nosso quintal. Ali ele me contava histórias da família usando fotos antigas. Ele sempre ficava triste com alguns fatos e chorava. Mas ele também dava muitas risadas quando falava dos casos alegres. Isso me enchia de boas emoções. Agora sei a razão de ser professora de história: sei também ensinar história como meu avô, pois ele sempre intercalava fatos antigos com fatos atuais.</i></p>
2	<p>Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que causaram sofrimento</p>	<p><i>- Eu comecei a trabalhar em uma escola Estadual, em 1982, como estagiária no último da Faculdade. Trabalhei também em várias escolas para conseguir a carga horária semanal. Em uma das escolas, eu trabalhei 19 anos. Depois, pedi exoneração e fui trabalhar em uma Faculdade particular, onde tinha que formar professores. O problema é que eu gosto de dar aulas em classes; gosto de interagir com meus alunos. Em 1995, fui convidada para ser coordenadora pedagógica, mas não parei de dar aulas. Poderia interromper as aulas e ir atender os professores e seus projetos. Para ingressar nessa função, eu passei numa prova. No início eu estava muito contente, pois achava que iria formar outros professores. Fui trabalhar no período noturno. Isso foi uma catástrofe. Trabalhei quatro anos nessa função. Eu entrei em depressão e fiquei um ano desligada do trabalho. Quando voltei, eu disse: “nunca mais vou trabalhar como coordenadora”. Por quê? O que aconteceu comigo demonstrou que minha função é trabalhar com os alunos. Isso me dá satisfação. Faz seis anos que estou dando aulas no ensino Municipal e daqui não saio mais até a minha aposentadoria.</i></p>
3	<p>Eustress</p> <p>Todos os eventos de stress que geraram prazer, satisfação</p>	<p><i>- Durante a realização desse projeto sobre imigrantes, aconteceu algo muito enriquecedor para todos. O fato é que nesta região há três tipos de moradia: a primeira é a mais próxima, chamada Vila Canindé; a segunda é a moradia num prédio da Prefeitura, cedida para famílias sem moradia; a terceira engloba alunos que vivem em bairros próximos da escola. Essas divisões me chocaram, pois as crianças de baixa renda não conheciam os outros bairros. Aqui há muita discriminação. Foi nos livros de Bauman Estranhos à Nossa Porta e Comunidade que ele relata o ser humano. Toda essa problemática dos imigrantes faz parte do relacionamento humano. Isso me aproximou de todos e me fez entrar na condição deles para transpor barreiras.</i></p>

4	<p>Distress-Eustress</p> <p>Todos os eventos que primeiramente geraram sofrimento mas, ao final se demonstraram como fontes de prazer</p>	- Vide detalhes na resposta 1 do professor 10
5	<p>Distress-Distress</p> <p>Todos os eventos de stress que continuamente geraram sofrimento</p>	- Vide detalhes na resposta 2 do professor 10
6	<p>Distress-Eucoping</p> <p>Quando uma situação desprazerosa gera uma estratégia prazerosa para combater o efeito maléfico da situação</p>	- Vide detalhes na resposta 1 do professor 10
7	<p>Distress-Discoping</p> <p>Quando a situação desprazerosa de stress gera uma estratégia de combate ineficiente.</p>	<p>- Antes de me formar lecionei, “estagiando” em escolas públicas. Nesse período me faltava segurança, pois, inicialmente eu aplicava o método tradicional, ou seja, as minhas aulas seguiam cronologicamente os acontecimentos históricos. Meus alunos me cobravam: quando vamos chegar na atualidade? Quando os alunos não se interessam pelas aulas, eles passam a fazer bagunça. Nessa situação, lembrei-me de meu querido avô (Nono) e passei a usar seu método. Isso fez os alunos sentirem o valor da história em suas vidas. Outro problema causador de Distress Psicológico ocorria quando precisava avaliar o conhecimento dos alunos com dificuldades de leitura e grafia por serem imigrantes. Minha solução foi: vou passar as informações verbalmente e vou analisá-los com chamada oral. Dessa maneira consegui analisar o interesse desses alunos.</p>

8	Eustress-Distress Quando uma situação prazerosa de stress resulta em um sofrimento	- Vide detalhes na resposta 2 do professor 10
9	Eustress-Eustress Quando uma situação prazerosa de stress permanece prazerosa	- <i>Eu acredito, como professora de História, que nosso trabalho só tem sentido se conseguirmos motivar nossos alunos a refletir sobre o seu papel na sociedade. Devemos mostrar a eles também o seu valor individual, mas eles precisam se conscientizar da necessidade de união para conseguir o sucesso na empreitada. No Projeto O Imigrante Mora em Minha Casa, eu tentei fazer com que eles refletissem sobre o problema: a imigração com a escravidão, pois os imigrantes se sujeitam a trabalhos degradantes para melhorar a vida. Isso precisa ser respeitado. Diante disso, precisamos acolher a todos os imigrantes. Após esse pensamento, eu pergunto a eles: “Vocês estão conscientes a respeito da imigração? Nós ainda sabemos que existem casas fechadas por estarem funcionando de modo irregular, bem próximo daqui. Vocês foram até lá e viram as condições precárias dessas fábricas? O que podemos fazer juntos para melhorar a vida dessas pessoas?” Todos disseram não saber como mudar esse panorama. Então perguntei: o que podemos fazer por essas pessoas? Então eles responderam: nós precisamos divulgar o que aprendemos aqui em todas as regiões. Para fazer isso eles bolaram um folheto, com fotos e as mais importantes informações sobre a escravidão e a imigração no folheto e distribuíram em todas as casas. Para mim, a união entre os alunos e sua atitude, conscientizados, chegarem à essa ação, me deu muita satisfação. Para mim o sucesso é isso.</i>
10	Eustress - Discoping Quando uma situação prazerosa de stress gera uma estratégia de coping ineficiente para reduzir o efeito maléfico da ativação neuroendócrina	- Vide detalhes na resposta 2 do professor 10
11	Eustress - Eucoping Quando uma situação prazerosa de	- <i>Eu acredito, como professora de História, que nosso trabalho só tem sentido se conseguirmos motivar nossos alunos a refletir sobre o seu papel na sociedade. Devemos mostrar a eles também o seu valor individual,</i>

	<p>stress gera uma estratégia igualmente prazerosa para reduzir o efeito desgastante da ativação de stress.</p>	<p><i>mas eles precisam se conscientizar da necessidade de união para conseguir o sucesso na empreitada. No Projeto O Imigrante Mora em Minha Casa, eu tentei fazer com que eles refletissem sobre o problema: a imigração com a escravidão, pois os imigrantes se sujeitam a trabalhos degradantes para melhorar a vida. Isso precisa ser respeitado. Diante disso, precisamos acolher a todos os imigrantes. Após esse pensamento, eu pergunto a eles: “Vocês estão conscientes a respeito da imigração? Nós ainda sabemos que existem casas fechadas por estarem funcionando de modo irregular, bem próximo daqui. Vocês foram até lá e viram as condições precárias dessas fábricas? O que podemos fazer juntos para melhorar a vida dessas pessoas?” Todos disseram não saber como mudar esse panorama. Então perguntei: o que podemos fazer por essas pessoas? Então eles responderam: nós precisamos divulgar o que aprendemos aqui em todas as regiões. Para fazer isso eles bolaram um folheto, com fotos e as mais importantes informações sobre a escravidão e a imigração no folheto e distribuíram em todas as casas. Para mim, a união entre os alunos e sua atitude, conscientizados, chegarem à essa ação, me deu muita satisfação. Para mim o sucesso é isso.</i></p>
12	<p>Coping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress</p>	<p><i>- Eu comecei a trabalhar nesta escola no ano passado. Há seis anos trabalho na rede municipal. Eu mudei para cá, pois minha residência é mais próxima desta escola. Quando cheguei aqui fiquei surpresa diante de tantas diferenças, da quantidade de alunos imigrantes, ou filhos de imigrantes; chega à mais de 20%, sendo a maioria de bolivianos. Dentre todas as novidades fiquei mais chocada quando ouvi alguns alunos dizendo: “vocês bolivianos não podem reclamar a respeito das condições de trabalho, pois quando vieram para o Brasil vocês pegaram nossos empregos”. Daí em diante, quando ouvia isso eu parava a aula e discutia entre eles esse preconceito. Isso não adiantava e volta e meia essa agressão verbal se repetia. A partir daí, passei a procurar soluções com minha intuição, tentando sensibilizar os alunos, mas isso não deveria ser verbal, mas sim utilizando a experiência deles para que eles mesmos descobrissem a compreensão do problema. Foi aí que criei o projeto “O imigrante mora em minha casa”. Inicialmente pedi aos alunos de 6 anos fazerem um desenho da família. Nas aulas seguintes, fizemos uma roda e pedi para cada aluno falar se tinha um parente imigrante próximo (de outro país ou de outro estado). O resultado surpreendeu a todos. Praticamente todos tinham imigrantes na</i></p>

		<i>família. Em seguida, pedi a eles elaborar a árvore genealógica pessoal. Desta vez chegamos a seguinte conclusão: todos têm parentes imigrantes. Isso acabou com a hostilidade entre eles.</i>
13	<p>Discoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress mas que não alcança esse efeito desejado</p>	- Vide detalhes na resposta 2 do professor 10
14	<p>Eucoping</p> <p>Toda estratégia consciente que seja utilizada para combater ou reduzir o efeito desgastante e desagradável da situação de stress e que alcança esse efeito desejado</p>	- Vide detalhes na resposta 4 do professor 10
15	<p>Discoping-Eucoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto, mas no decorrer do tempo gerou alegria e satisfação.</p>	- Vide detalhes na resposta 2 do professor 10
16	<p>Discoping-Discoping</p> <p>A estratégia inicial foi difícil, dolorosa, causou desconforto e no decorrer do tempo não gerou alegria e satisfação.</p>	- Vide detalhes na resposta 2 do professor 10
17	<p>Eucoping-Discoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante</p>	- Vide detalhes na resposta 1 do professor 10

	passa a ser ineficaz e irrelevante para tal	
18	<p>Eucoping-Eucoping</p> <p>Quando a estratégia que antes solucionava bem a situação stressante continua sendo eficaz e relevante para tal.</p>	- Vide detalhes na resposta 2 do professor 10
19	<p>Discoping-Distress</p> <p>Quando uma estratégia ineficaz de coping gera uma situação de stress desagradável</p>	- Vide detalhes na resposta 2 do professor 10
20	<p>Discoping-Eustress</p> <p>Quando uma estratégia, em princípio é sentida como desagradável e até ineficaz, porém, gera um nível agradável de stress</p>	- No início projeto desenvolvido, praticamos várias formas de auto conhecimento. A mais recente consistiu de entrevistas com os parentes para se aprofundar nas raízes da Árvore Genealógica, e também para descobrir as razões de sua vinda para São Paulo. A partir daí, os alunos passaram a olhar os coleguinhos de outra forma. Em seguida, pedi para eles falarem sobre seus sonhos e objetivos. Para me aprofundar na discussão sobre a imigração, eu precisava encontrar estudos, nos quais pudesse fundamentar meus planos. Num dia fiquei pensando totalmente concentrada, mas não encontrava algum estudioso, que me satisfizesse. Após dormir, acordei no meio da noite com um nome de uma pessoa que eu admirava, pois ele faleceu neste ano, e já havia assistido suas entrevistas. Trata-se de Zigmund Bauman, um sociólogo, cujos estudos tratam de imigrações no mundo todo. No dia seguinte, fui procurar na livreria um de seus livros que mais se aproximava dos meus objetivos
21	<p>Eucoping-Distress</p> <p>A estratégia de coping, apesar de eficaz gera um novo estado de stress, negativo para o organismo</p>	- Vide detalhes na resposta 2 do professor 10
22	<p>Eucoping-Eustress</p> <p>A estratégia processada gera um</p>	- Durante a realização desse projeto sobre imigrantes, aconteceu algo muito enriquecedor para todos. O fato é que nesta região há três tipos de moradia: a primeira é a mais próxima, chamada Vila Canindé; a segunda é a

estado de alívio prazeroso, porém com forte ativação de stress	<i>moradia num prédio da Prefeitura, cedida para famílias sem moradia; a terceira engloba alunos que vivem em bairros próximos da escola. Essas divisões me chocaram, pois as crianças de baixa renda não conheciam os outros bairros. Aqui há muita discriminação. Foi nos livros de Bauman Estranhos à Nossa Porta e Comunidade que ele relata o ser humano. Toda essa problemática dos imigrantes faz parte do relacionamento humano. Isso me aproximou de todos e me fez entrar na condição deles para transpor barreiras</i>
--	---

Agora as respostas serão analisadas utilizando Matriz Transacional de Coping (LAZARUS E FOLKMAN, 1984. GALLEGOS, 2019).

Resposta 1 Pessoal – A professora 10 teve amor dos avós paternos e só sofria Distress Psicológico quando via dois frangos serem abatidos no sábado, porém no domingo o avô lhe contava histórias da família, fato que a tornou professora de História. Por isso sua qualificação é positiva na infância e na juventude (1)

Resposta 2 Pessoal – A professora 10 sofreu Distress Psicológico em diversas situações, mas soube utilizar o Coping adequado para enfrentar esse mal. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 3 Situacional – A professora 10 não teve apoio acadêmico dos pais, pois eles não passaram do nível médio, mas o estímulo do avô fez com que ela não caísse no Distress Psicológico e seguisse na carreira de professora de História. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 4 Situacional – A professora 10 é casada há dezessete anos e tem uma filha e o mais importante nessa relação está no fato de ambos não brigarem. Muito pelo contrário, eles se apoiam. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 5 Situacional – Para a professora 10 Jesus Cristo lhe fornece paz e tranquilidade diante dos problemas. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 6 Situacional – A professora 10 usa Imaginação, em tempo integral, para evitar conflitos. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 7 Situacional – A professora 10 usou o Sonho numa situação crucial e continua utilizando-a no ensino. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 8 Situacional – A professora 10 usa Devaneios para conhecer cada um de seus alunos, com a finalidade de promover a interação entre professores, alunos e pais. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 9 Externa – A professora 10 conseguiu sucesso em sua carreira e obteve também o sucesso de seus alunos no combate à escravidão dos imigrantes. Sua qualificação é positiva (1)

Resposta 10 Externa – A professora 10 sofreu Burnout e se afastou por um ano do magistério. Retornou ao seu caminho, após reflexão sobre o que deveria fazer. Sua qualificação é positiva (1)

5.1. Matrizes de análises bilaterais das tendências comportamentais dos professores.

Para analisar os resultados com matrizes de análises, foram consideradas as respostas com maior tendência, positiva (1), ou negativa (-1), seguindo referências da literatura, para desvendar as experiências e relatos dos professores.

O próximo passo é analisar os seis professores e as quatro professoras em gráficos, qualificando as tendências individuais e grupais.

Tabela 01 – Matriz transacional do Coping

Variável	Perguntas	Prof. 1	Prof. 2	Prof. 3	Prof. 4	Prof. 5	Prof. 6	Prof. 7	Prof. 8	Prof. 9	Prof. 10	Média
peçoal	distress na infância	-1	1	-1	1	-1	1	1	1	-1	1	0,20
peçoal	distress na adolescência	1	1	-1	1	-1	1	1	1	-1	1	0,40
peçoal	distress no trabalho	-1	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	0,60
situacional	estratégias de coping na infância e juventude	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
situacional	estratégias de coping adulto e no trabalho	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
situacional	influência da religião no combate ao distress	1	1	1	1	1	1	-1	1	1	1	0,80
situacional	imaginação dos professores	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
situacional	hipnagogia e imaginação	1	-1	1	-1	1	1	1	1	1	1	0,60
situacional	devaneios com os professores	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
externo	alcançou o sucesso? Sim ou não?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
externo	chegou ao burnout?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
Total		0,64	0,82	0,64	0,82	0,64	1,00	0,64	1,00	0,64	1,00	8,60

(N = 10 sujeitos) Fonte: o autor.

Iniciamos com o professor 1, demonstrando suas tendências comportamentais e sua média será analisada na caixa de texto abaixo:

PROFESSOR. 1 - Este professor nasceu pobre, mas nunca se entregou aos maus hábitos; muito pelo contrário, sempre usou estratégias de Coping para resolver problemas e melhorar as condições de sua família. Para isso, leciona Física em uma escola pública em Interlagos, onde há muita carência. Ele ainda não atingiu o grau de notoriedade, mas demonstra Imaginação, Resiliência e quer controlar o Distress Psicológico nas aulas e no dia a dia. A justificativa para citar sua entrevista nesta investigação é seu trabalho na inclusão de uma matéria no Currículo Básico e Médio. Trata-se da Conservação e Despoluição da Natureza, principalmente dos rios, lagos e mares.

Sua somatória de tendências na matriz é 0,64 para o lado positivo. O aspecto pessoal foi o mais prejudicial. No aspecto Situacional, ele soube enfrentar o Distress Psicológico se valendo da religião e dos amigos. No aspecto externo, ele entrou em Burnout, mas usou muita Resiliência para chegar ao sucesso.

A próxima professora é a 2. Mostramos suas tendências comportamentais e sua média, Vide caixa de texto abaixo:

PROFESSORA. 2 – Pai intelectual, mãe atleta e nasceu na Bahia. De acordo com ela, sua família a conduziu ao sucesso. Cabe aqui também o papel de uma tia, de quem recebeu apoio para seguir a carreira no esporte. Sua religião está fundamentada na capacidade individual, ou seja, ela criou uma fé intrínseca. Ela acredita no destino e no ser supremo. Com essa bagagem, adquiriu imaginação tanto no jogo, como na vida, pois nunca trabalhou para os outros, mas criou métodos para vencer o distress psicológico diário imposto pelo machismo, tanto no jogo profissional, como no mercado empresarial. Esse comportamento elevou sua resiliência, pois lá ela nunca se entregou aos problemas. Seu sonho mais forte até hoje foi objetivo concretizado de alcançar o 5º lugar no Ranking Internacional de Tênis Feminino em simples ou duplas. Esse sonho pesa na imaginação e resiliência.

Sua somatória de tendências na matriz é 0,82 para o lado positivo. O aspecto pessoal foi o mais prejudicado; ela enfrentou bullying na infância e isolamento na juventude. No aspecto situacional, ela soube enfrentar o distress psicológico se valendo da imaginação. No aspecto externo, ela usou muita resiliência para chegar ao sucesso.

O próximo professor é o 3. Apresentamos suas tendências comportamentais e sua

O próximo professor é o 3. Apresentamos suas tendências comportamentais e sua média. Vide caixa de texto abaixo::

PROFESSOR.3 – Esse professor obteve muita experiência desde a infância, pois sua família é sui generis. Em seu primeiro trabalho, começou cantando em uma banda punk, mas não concordou com sua vestimenta. Isso o levou para a carreira solo de disk jockey (DJ). O primeiro trabalho registrado ocorreu em agência de publicidade. Nesse emprego, fez estágio na África. Depois ele foi contratado por uma escola em Osasco para ensinar no nível fundamental e médio. Ainda exerceu o cargo de diretor nessa escola. Isso o motivou a ingressar na faculdade de Pedagogia da USP. Em 2014, ele ganhou o prêmio Professor Inovador de Osasco com o projeto “Blocos Econômicos”, através do qual os alunos ganham experiências sobre as condições dos países estudados. Sua confiança para enfrentar o distress psicológico é o alicerce para o sucesso. Sua somatória de tendências na matriz é 0,64 para o lado positivo. O aspecto pessoal foi prejudicado, pois seus pais se divorciaram, mas não ficou tão abalado, pois passado por muitas experiências. No aspecto situacional, ele soube enfrentar o distress psicológico se valendo da imaginação. No aspecto externo, ele usou muita imaginação até chegar ao sucesso.

P

graças a sua mãe seguiu a carreira de professor. Por seu comportamento de nunca aceitar as regras sem compreendê-las, não se tornou trabalhador braçal. Para ele Imaginação e Resiliência parecem termos distantes, mas por outro lado convive diariamente com ambos. Por exemplo: ficou constatado o excesso de lixo num córrego próximo à escola. A solução foi encontrada quando ele convocou os alunos e cidadãos, especialmente os moradores que vivenciam diariamente os problemas para limpar o córrego. Nunca pensou em mudar de carreira e seu sucesso foi conseguido com apoio de todos ao seu redor.

Sua somatória de tendências na matriz é 0,82 para o lado positivo. O aspecto pessoal foi benéfico, graças a perseverança de sua mãe. No aspecto Situacional só lhe faltou mais conhecimentos conscientes de Imaginação, mas ele praticou-a, com sua iniciativa. No aspecto externo ele usou muita Resiliência até chegar ao sucesso.

O próximo professor é o 5. Apresentamos suas tendências comportamentais e sua média. Vide caixa de texto abaixo:

PROFESSOR. 5 – Teve uma infância bem assistida; sua família lhe deu o mais importante: estudo, saúde e honestidade. Com essa base estruturou seu objetivo, o qual é educar seus alunos, mesmo sabendo da resistência deles ao conhecimento sobre o meio ambiente e às disciplinas escolares. Com Imaginação e Resiliência as ideias ocorreram evitando o cansaço. Mesmo havendo erros sua perseverança não permitiu a sobreposição do Distress Psicológico. Os maiores problemas proporcionaram as maiores evoluções.

Sua somatória de tendências na matriz é 0,64 para o lado positivo. O aspecto pessoal foi negativo, mas ao mesmo tempo teve força para transpor barreiras. No aspecto Situacional, ele demonstrou o valor da Imaginação, tanto na escola, como no teatro. No aspecto externo, ele usa a interação entre ambos para chegar ao sucesso, e nunca chegou ao Burnout.

O próximo professor é o 6. Demonstramos suas tendências comportamentais e sua média. Vide caixa de texto abaixo:

PROFESSOR. 6 - O fator mais importante para ele seguir na carreira de ensinar Capoeira foi o apoio de seu mestre. Na transmissão dos fundamentos dessa atividade, existem varias tendências: dança, luta, artes marciais e malabarismos. A maior dificuldade na execução de seus projetos se deveu à burocracia e falta de verbas das instituições. Diante disso, ele buscou apoio das pessoas ao seu redor (amigos, alunos, professores e outros). Imaginação e Resiliência são frutos desse trabalho para enfrentar o Distress Psicológico.

Sua somatória de tendências na matriz é 1.00 para o lado positivo. O aspecto pessoal foi carregado de Coping; sofreu bullying na infância e juventude. No aspecto Situacional, ele demonstrou ser um aplicador de Imaginação para transpor barreiras no ensino. No aspecto externo, ele usou muito apoio para chegar ao sucesso e não cair em Burnout.

O próximo professor é o 7. Apresentamos suas tendências comportamentais e sua média. Vide caixa de texto abaixo:

PROFESSOR. 7 – Na infância, quando decidiu ser músico, os pais não o apoiaram; muito pelo contrário, tentaram de todos os modos mudar sua escolha. Hoje vive sozinho e é ateu. Em algum momento, pensou em desistir, mas sua Resiliência é alta. Seu objetivo é educar, orientar e motivar seus alunos na carreira musical. O maior problema é financeiro, mas com Imaginação e Resiliência ele atinge seus objetivos, mesmo sabendo de todas as dificuldades que levam ao Distress Psicológico. Este professor demonstra Resiliência para impedir o Burnout e chegar ao sucesso.

Sua somatória de tendências na matriz é 0,64 para o lado positivo. O aspecto pessoal na infância e juventude foi negativo devido à falta de amor da família. No aspecto Situacional, ele demonstrou o valor da Imaginação para trabalhar com música. No aspecto externo, alcançou o sucesso pessoal e nunca foi derrotado e não chegou ao Burnout.

A próxima professora é a 8. Mostramos suas tendências comportamentais e sua média. Vide caixa de texto abaixo:

PROFESSORA.8 – Trabalhar na favela, educando as crianças do nível fundamental, não a intimidou. Sua Imaginação sempre esteve totalmente voltada para o desenvolvimento de suas aulas, criando métodos para facilitar o aprendizado das crianças.

Nesse trabalho, ela criou formas de educação com base na Filosofia e noções de espaço, tempo e causalidade com base em Kant. As crianças tinham grande habilidade para utilizar o espaço. Porém não sabiam expressar essa habilidade. O grande problema nessa comunidade foi Social, pois as crianças não conviviam com os pais. Eles não imaginavam o mundo além da comunidade. Seu trabalho, fundamentado em Kant, se focalizou em recuperar e orientar as crianças faveladas.

Sua Imaginação está fundamentada em educar a todos buscando equilíbrio Social. Ela acredita que qualquer pessoa pode ir muito longe. Em sua Imaginação ela visualiza a capacidade das crianças faveladas.

A professora usa a Imaginação na estratégia de Coping, com o objetivo de enfrentar os problemas familiares. Ela devaneia constantemente, com muita fé, criando situações boas

para substituir as más. Ela teve apoio de um psicólogo argentino para chegar ao nível tão elevado. Esse psicólogo sustenta sua Imaginação sendo católico e ela protestante. Em sua opinião, a fé é o item mais importante para o sucesso. Não perder oportunidade também é fundamental.

Sua somatória de tendências na matriz é 1.00 para o lado positivo. O aspecto pessoal foi benéfico, pois recebeu amor e atenção dos pais. No aspecto Situacional, *ela inventou formas de educação com base na Filosofia de Kant*. No aspecto externo, usou Coping, carregado de fé, para impedir o Burnout. Chegou ao sucesso mais internacional do que nacionalmente.

A próxima professora é a 9. Demonstramos suas tendências comportamentais e sua média. Vide caixa de texto abaixo:

PROFESSORA 9 – Como na infância ficou isolada, e isso a chocou, teve dificuldade de relacionamentos na juventude. No trabalho ela aplicou um método de conversação entre as crianças para impedir o isolamento. Ela nunca teve apoio da família. Hoje vive sozinha, mas nunca se sentiu isolada, pois tem amigos. Tem uma religião. Deus dirige seus caminhos e diariamente a leva a ter atividades positivas. Para ela, com Deus, pode-se mudar o mundo para melhor. Em suas aulas sempre usa a imaginação, proporcionando alegria e motivação aos alunos. Ela sempre procurou estabelecer metas possíveis de serem alcançadas. Ela já esteve próxima ao Burnout várias vezes. Para ela nada é melhor que um dia após o outro para pensar melhor sobre o problema; o mais indicado é dormir bem, pensar tranquila e ter confiança que as soluções virão.

Sua somatória de tendências na matriz é 0,64 para o lado positivo. O aspecto pessoal foi negativo na infância, pois não recebeu amor nem apoio dos pais. No aspecto situacional, *ela aplicou conversações para evitar o isolamento de algumas crianças*. No aspecto externo, ela estabeleceu metas plausíveis.

A próxima professora é a 10. Mostramos suas tendências comportamentais e sua média. Vide caixa de texto abaixo:

PROFESSORA 10 - Em sua infância sofreu com distress psicológico, por ter que assistir a morte de galinhas todos os sábados e não suportar essa crueldade, mas isso foi atenuado quando seu avô contava histórias da família todo domingo. Esse fato marcou sua vida profissional, pois ela se tornou professora de História e utilizou o estilo do avô relatar, passado e presente mesclados. Como professora sua maior contribuição foi integrar os alunos imigrantes na escola, pois lá havia constantes agressões entre os “paulistanos” e bolivianos e outros imigrantes. Sua preocupação não é só com os alunos, mas é também com seus pais, que trabalham num regime considerado de escravidão. Antes de se engajar nessa tarefa, ela já sofreu burnout ao exercer uma função inadequada para ela. Para obter sucesso nesta empreitada, ela teve ajuda múltipla: a fé em Deus e usar a imaginação no coping adequado.

Sua somatória de tendências na matriz é 1.00 para o lado positivo. O aspecto pessoal foi maléfico em parte, porém conseguiu paralelamente o aspecto benéfico. No aspecto situacional *ela utilizou a imaginação para atingir seu objetivo, de entrosar os alunos da escola*. No aspecto externo, ela entrou em burnout por um ano, mas quando retornou chegou ao sucesso.

Após completarmos esta análise individual vamos expor as tendências do grupo no GRÁFICO (4), no qual aparecerão as tendências (pessoal, Situacional e externo) do grupo.

5.2 Médias e tendência do grupo.

Fig. 06 – Médias e tendências do grupo

Primeira Análise - Tendência pessoal do grupo ao Distress Psicológico na infância, adolescência e no trabalho. Os dados biográficos estudados nesta matriz demonstram as seguintes médias:

Distress Psicológico na infância	0,20
Distress Psicológico na adolescência	0,40
Distress Psicológico no Trabalho	0,60

Estas tendências demonstram um índice alto de Distress Psicológico, mas todos superaram essa fase, onde ocorrem com frequência, problemas sociais, na infância com maior ênfase, passando pela adolescência e principalmente no início da carreira.

Segunda Análise - Tendência Situacional do grupo ao Distress Psicológico nas estratégias de Coping na infância, adolescência, trabalho, religião, na Imaginação dos professores, na Hipnagogia e no Devaneio nos professores. Os dados estudados nesta matriz demonstram as seguintes médias:

Coping na infância e adolescência	1,00
Coping adulto e no trabalho	1,00

Religião versus Distress Psicológico	0,80
Imaginação dos professores	1.00
Hipnagogia dos professores	0,60
Devaneio dos professores	1.00

Estas tendências demonstram um índice alto de Imaginação na busca de superarem problemas Situacionais. Aqui também apresentaram o valor da religião, da Resiliência, dos sonhos (conscientes e/ou inconscientes), do apoio familiar, ou mesmo não tendo apoio familiar alguns atingiram o objetivo.

Terceira Análise - Tendência externa do grupo na busca do sucesso: se caiu em Burnout ou usou Resiliência no combate ao Distress Psicológico. Os dados coletados nesta matriz demonstram as seguintes médias:

Sucesso (sim ou não)	1.00
Resiliência X Burnout	1.00

Estas médias obtidas nesta matriz demonstraram o sucesso de todos os professores (as), cada qual dentro de seus parâmetros externos, evitando o Burnout com muita Resiliência.

A última análise está focada na somatória de médias dos professores (as) nesta matriz, cuja função é classificar os professores (as) nesta carreira, cujo nível máximo é 11,00, positivo ou negativo.

Somatória global	8,60
------------------	------

Com essa qualificação os professores podem ser considerados de Coping produtivo.

CAPITULO VI - DISCUSSÃO

Neste capítulo, busco demonstrar o valor das respostas conseguidas nas entrevistas com os professores do Ensino Fundamental e Médio na Cidade de São Paulo, e tecer considerações sobre suas experiências, de modo qualitativo, com ponderações baseadas na literatura. As experiências demonstraram interligações transacionais, Pessoais, Situacionais e Externas. Essas interligações podem ter agido na Imaginação evocando Resiliência psicológica em professores sob diferentes condições, de pressões socioambientais e educacionais.

A literatura empregada nesta pesquisa foi a mais atualizada possível. O primeiro estudo focalizou o Distress Psicológico (Vasconcellos, 2014, 2016). Nessa questão, o mais importante é o conhecimento dos possíveis problemas causadores, envolvendo aspectos cognitivos e emocionais de modo consciente e inconsciente, passando pela moral imposta socialmente e pela ética desenvolvida pessoalmente. Foram estudadas também as situações de stress, desde Coping, Distress, Eustress, Resiliência e Burnout.

O segundo estudo envolveu as estratégias de Coping, com mais ênfase na Imaginação, a qual pode ser consciente e/ou inconsciente, advinda de experiências no passado e que pode estimular a simulação mental atual. Pode ser voluntária para o bem ou para o mal, na mesma proporção (CONNOR-SMITH, 2010; LAZARUS & FOLKMAN, 1984).

O terceiro estudo, Resiliência, pode ser considerado um fenômeno, já relatado desde os primórdios da história. Aqui também foi estudado o Burnout. Ambos estão envolvidos no Distress Psicológico, o qual pode ser resultado de Eucoping, ou Discoping, ou ainda a passagem de um para o outro, levando em consideração os níveis de Coping. Exemplo: Você vence um torneio internacional de Tênis e “morre de alegria”, devido aos exageros nas comemorações. Também foi analisada a realidade em que os professores atuam, cujo ambiente de trabalho nas favelas ou próximo a elas é bastante desafiador, contexto este que valoriza ainda mais a atuação deles (VASCONCELLOS, 2016; BARBOSA, 2006).

O método para colher esses dados, no aspecto empírico, está fundamentado em Matriz Transacional, Connor-Smith, (2010); Lazarus e Folkman, (1984). Foram realizadas entrevistas presenciais semidirigidas que, a meu ver, proporcionam maior amplitude do

que questionários e observações pessoais por longos períodos em campo. O resultado é analisado com aspectos positivos ou negativos em transição.

Os contatos prévios ocorreram, na grande mídia e na USP, de modo a identificar professores com experiência no uso da Imaginação para evocar casos de Resiliência e também que já tenham ou estejam enfrentando Distress Psicológico. As entrevistas seguiram todas as normas de pesquisa pessoal.

Inicialmente foram entrevistados treze professores, mas só permaneceram dez – seis professores e quatro professoras. Foram apresentadas considerações sobre o comportamento observado nas entrevistas assim como uma análise qualitativa, demonstrada no gráfico (4).

Na primeira pergunta Social “Conte situações de Distress Psicológico em sua infância”, os mais atingidos foram os professores 1, 3, 5 e 9. Cada um a seu modo foi atingido por Distress Psicológico. Nenhum deles conseguiu montar uma estratégia de Coping para superar os problemas nesse período. Na mesma pergunta foram tecidas considerações sobre a adolescência: os professores mais atingidos foram o 3, 5 e 9. O professor 3 sofreu mais intrinsecamente; os outros dois sofreram aspectos sociais extrínsecos.

O segundo relato Social nesta pesquisa foi: “Relate situações de Distress Psicológico no trabalho”. Os professores mais atingidos foram o 1 e o 7. Os dois sofreram Distress Psicológico semelhante.

A partir da terceira pergunta: “Até que ponto a família de origem foi utilizada para reduzir, minimizar, dominar, tolerar ou impedir o Distress Psicológico na infância e juventude e ajudou a adquirir resiliência”, foram abordados fatos situacionais. Nas terceira e quarta questões, os professores relataram sobre o apoio familiar, ora de modo extrínseco e ora intrínseco. Em alguns casos, os pais não davam atenção, porém no seu interior o professor já tinha um planejamento de Coping para atingir a Resiliência. Em outros casos, alguns receberam apoio externo.

Nas respostas às questões relacionadas à família, percebe-se que, como a resiliência e sua eventual aquisição ao longo da vida de cada entrevistado pode depender ou não do tipo de relacionamento vivido por cada professor no seio familiar, é delicado supervalorizar o peso da família na maioria dos casos, podendo, evidentemente, haver sempre uma inter-relação entre a personalidade de cada entrevistado e sua experiência familiar. Portanto, os resultados demonstram que não há uma relação direta entre apoio

e/ou pressões familiares quanto à aquisição de resiliência (ou sua possibilidade de aquisição) para cada entrevistado (VAN DEN AKKER; DEKOVIC y PRINZIE, 2010).

A quinta questão desta entrevista trata da influência que a religião, prática religiosa e atitudes transcendentais tiveram no trabalho para combater o Distress Psicológico e tornar o entrevistado resiliente. Nesta investigação, a tendência para a utilização da fé, como uma ferramenta no Coping, é constatada na maioria dos professores, cada um à sua maneira. O professor 7 é o único totalmente ateu, e não acredita nas forças transcendentais.

Até que ponto a literatura acadêmica encontra consonância com os dados apresentados nesta pesquisa?

Guida (2002) analisa o ver, ouvir, pressentir, intuir, ou apenas receber informações de cada pessoa e sua relação com o universo cultural contemporâneo (cultura de massa e/ou clássica) com a religiosidade tradicional (em suas diversas matrizes).

Um novo prisma psicológico para a individualidade transcendente do cidadão comum surge a partir de valores entranhados no imaginário do homem pós-revolução industrial e, sobretudo, pós-revolução tecnológica e seus derivados na vida cotidiana (fotografia, cinema, rádio, TV, internet, jogos eletrônicos).

No sexto item os professores relatam sobre suas estratégias na profissão, com ou sem Imaginação. Todos eles usaram e usam constantemente a Imaginação nas aulas, ou fora delas. Este resultado valoriza esse conhecimento. Para qualificar esta resposta, na Matriz Transacional, a Imaginação é a arte de saber transpor tarefas, com adaptações às novas contingências, tornando-as apropriadas para alguma finalidade (KEITH, KLEI & SUHR, 2009; WHITE, 1991).

Esta discussão tenta clarear o quanto a Imaginação é importante para a melhoria do ensino aplicado pelos professores em sala de aula.

O mais importante no sétimo item é a utilização da Imaginação inconsciente, e/ou da Hipnagogia. Os professores 3, 5 e 7 utilizam essas estratégias com domínio e frequentemente. Já os professores 1, 8, 9 e 10 já a utilizaram, mas ainda não dominam essas estratégias para resolução de problemas.

Hipnagogia é criatividade. Para isso é necessário estar meio dormindo e meio acordado. Com essa técnica, muitos cientistas e artistas encontraram soluções através dessa soneca controlada.

Nesta discussão, temos de citar Marques-Bonham, 2016. Estes pesquisadores, de acordo com o que se constata nas respostas dos professores da pesquisa, são bastante

pouco estudados e, conseqüentemente, pouco aproveitados para a melhoria do trabalho na área pedagógica, onde se percebe claramente que a maioria dos professores ainda não domina as estratégias de hipnagogia.

Questão 8: “Você devaneia (reflexão, fantasia, imitação e simulação mental) para resolver problemas de Distress Psicológico e em sua atividade profissional?”

Por unanimidade os professores (as) disseram que sim, devaneiam muito, e concordaram sobre a utilidade dessa estratégia. Alguns reconhecem o excesso desse instrumento, mas conseguem aprimorar suas aulas com essa ação.

O estudo de Klinger, 2009, ressalta que o teor de Devaneio sensibiliza o indivíduo a responder a estímulos associados às sugestões prioritárias processadas automaticamente e se refletem em sonhar com conteúdo.

As questões nove e dez interligam os conceitos externos. Dentre eles temos, como atingir o sucesso, ou não. Na última questão eles esclareceram suas quedas e retomadas. Em outras palavras: Burnout e Resiliência.

Todos os professores e professoras atingiram o sucesso, cada um a seu modo expuseram sua motivação para atingi-lo.

A queda (chegando ao Burnout) e a superação destes professores corrobora com a ideia de que autores como LAZARUS & FOLKMAN (1966) e Meichenbaum (2006) são muito importantes para reforçar a ideia de que tanto maior tenha sido a queda tão mais vigorosa será a sua superação.

CAPÍTULO VII - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nestas considerações, pretendo encerrar este estudo apresentando suas principais conclusões, tanto no aspecto de seu enfoque conceitual quanto nas questões mais significativas obtidas nas investigações empíricas. Nesta pesquisa, procuramos encontrar um ponto intersecção entre o trabalho do educador (e as condições de ensino que lhe são concedidas) e o que faz parte de suas experiências pessoais, traumas e motivações, sua cosmovisão e seus desafios cotidianos presentes na profissão (por muitos tomada como missão): passar conhecimento, estimular a curiosidade científica, artística e cidadã, e com este arcabouço mínimo preparar as novas gerações para enfrentar um mundo cada dia mais complexo e competitivo. Na Suíça os professores do ensino básico são os melhores

professores desse país, e são os profissionais mais bem pagos naquele país. Em diversos países, como Japão, Coreia do Sul, Finlândia, a atividade docente, desde a pré-escola até o nível superior, alcança não apenas destaque no mundo profissional, mas status de gestores do futuro de suas nações.

Apesar de todas as dificuldades, há professores no Brasil que conseguiram ser exemplos para outros. Alguns deles chegaram às finais do Global Teacher Prize, premiação internacional considerada o Nobel da Educação, concorrendo a um milhão de dólares. A motivação dessa premiação, não se resume a verbas, mas, muito mais ao estímulo imbuído nos sonhos de todas as pessoas no mundo inteiro.

Todas as mensagens e elementos expostos e compostos nesta pesquisa lidam diretamente com questões inter-relacionadas: Stress, Imaginação e Resiliência entre os professores, não apenas nas aulas, como também em suas atividades cotidianas e procuram estabelecer linhas de abordagem para a melhoria dos resultados na área educacional.

Diante disso devemos ponderar sobre as influências do Stress, mesmo porque ele não é só maléfico, como ficou conhecido na atualidade. As reflexões nesta pesquisa procuram ajudara a clarear o entendimento a respeito de conceitos essenciais tratados neste trabalho: Stress, Eustress, Distress, Coping, Eucoping, Discoping, Burnout e Resiliência, e a partir deles alentar os ideais do professor brasileiro, cujo objetivo primeiro é estimular os alunos a buscarem soluções a partir dos problemas propostos em sua vida em sala de aula tanto quanto em sua família e na comunidade em que este se insere.

Contudo, tenho de ressaltar que o eixo da pesquisa centra-se no professor e este trabalho constatou que o Stress está presente em muitos momentos da vida destes. Meu objetivo primordial, portanto, foi estudar as influências do Stress em nível de Distress Psicológico nos diversos períodos da vida, com isso, apresentar uma discussão na qual estes elementos possam ser melhor estudados e, conseqüentemente, possam ajudar no melhor desempenho dos educadores.

Tabulada e estudada uma centena de respostas obtidas em entrevistas de campo (dez professores responderam a dez questões semidirigidas), realizadas com professores da rede pública de ensino da Grande São Paulo, eu pude constatar que muitos dos recursos que podem auxiliar o trabalho docente destes profissionais – como a Hipnagogia, por exemplo – são muito pouco utilizado ou mesmo sequer conhecidos. Entretanto, o que se percebeu é uma quase unanimidade em incrementar a qualidade de suas atividades e

superar elementos que dificultem a realização de seus ideais. Isso ficou claro com o elevado nível de constatação de Resiliência da maioria dos entrevistados.

Agora devemos considerar que, para determinadas profissões, esta condição de resiliência já existia nos professores antes mesmo da revolução digital. Estes profissionais, em minha opinião, não têm merecido a devida atenção nos últimos tempos no Brasil.

O papel múltiplo desempenhado pelos educadores brasileiros das escolas públicas não tem sido reconhecido em forma de remuneração, respeito e importância como agente de transformação social. Afinal, são responsáveis pela formação básica da maioria de outros profissionais. A partir destas discrepâncias constatadas, percebe-se o porquê dos altos índices de Distress registrados nesta categoria profissional.

Os professores da rede pública muitas vezes também são negligenciados em seu papel consultivo nas deliberações estabelecidas desde a esfera das diretorias escolares até as decisões tomadas no Ministério da Educação. Evidentemente que esta alienação burocrático-pedagógica também contribui para agudizar o Estresse. Escolas sem bibliotecas, sem quadras de esporte, sem auditórios para apresentações para atividades culturais desfavorecem o trabalho didático e exige muita Imaginação dos professores para superar estas limitações. Em razão desta realidade, este trabalho buscou um estudo mais aprofundado de todos os elementos – Stress, Eustress, Distress, Coping, Eucoping, Discoping, Burnout e Resiliência – os quais permeiam intensamente a vida dos educadores no Brasil. Buscamos também levantar algumas questões importantes no âmbito do universo psicopedagógico de nossos educadores – tanto quanto podem suscitar interesses de políticas públicas mais adequadas às reais necessidades destes orientadores.

Gostaria de ressaltar, ainda, que as qualificações empregadas nesta pesquisa não são definitivas, pois os conceitos são empíricos e, ainda que com rigor acadêmico, são apoiados em literatura humanística. As entrevistas proporcionaram resultados qualitativos em matriz transacional, mas isso não diminui minha satisfação de ter produzido estudos que podem ser aproveitados e aprimorados por outros pesquisadores.

Quero dizer que sou, sempre fui e sempre serei um sonhador. A imaginação nunca saiu de meu espírito humanístico. E o fato essencial que me estimulou nesta pesquisa foi a descoberta que existem professores e professoras do ensino básico que podem educar toda a sociedade, uma vez que eles trabalham nas raízes do processo de ensino.

BIBLIOGRAFIA

ADORNO, Theodor (2003). **“Educação após Auschwitz”**. In: Educação e Emancipação. 3ª Ed. São Paulo: Paz e Terra. Tradução de Wolfgang Leo Maar p. 119-138.

ANDRADE, Marcelo Jorge de Souza Leão (2013). Distúrbios do Sono. Site <http://disturbiosdosono.net/narcolepsia.shtml?tag=home>

ANTUNES, Celso. (2003). **Resiliência: a construção de uma nova pedagogia para uma escola pública de qualidade**. Petrópolis, RJ: Vozes.

ARAUJO, C.A. (1999). **Resiliência em crianças, La voz Del colégio Miguel de Cervantes São Paulo**: Ed. Associação Colégio Espanhol, no. 6, 47 - 48.

AVILA, Daniel.C. (2010). **Imaginação: entre o medo e a liberdade**. Cadernos Espinosanos (USP), v. JUL-DE, p. 135-157.

BACHELARD, Gaston. (2006). **A poética do Devaneio**. São Paulo: Martins Fontes.

-. (1991). A terra e os Devaneios da vontade. São Paulo: Martins Fontes.

- (1988). A poética do espaço. In Bachelard (Os Pensadores, R. F. Kuhnen et al., trans., 4a. ed., Vol. 38, pp. 93-266). São Paulo: Nova Cultural.

BARBOSA, George Souza. (2006). **Resiliência em Professores do Ensino Fundamental de 5ª a 8ª Série: Validação e Aplicação do Questionário de Índice de Resiliência: Adultos Reivich – Shatte/ Barbosa**. Tese na PUC São Paulo.

BARDIN, Laurence. (1977). **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edição 70.

BARLACH, Lisete; *LIMONGI-FRANCA*, Ana Cristina e *MALVEZZI*, Sigmar. (2008). **O conceito de Resiliência aplicado ao trabalho nas organizações**. Revista Interamericana na Psicologia Interamericana Journal of Psychology, Vol. 42.

BARROS, André.Civic.; WAINER, Jacques.; CLAUDIO, Kleucio.; FERREIRA, Luis Renato Ribeiro.Y DWYER, Tom. (2008). **Uso de computadores no Ensino Fundamental e Médio e seus resultados empíricos: uma revisão sistemática da literatura**. ERBIE V.15 N.2 site <http://www.br-ie.org/pub/index.php/rbie/article/view/22/18>

BECKER, S.M. (2007). **PsychoSocial care for adult and child survivors of the tsunami disaster in India**. J Child Adolesc Psychiatr Nurs. 2007 Aug;20(3):148-55 site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17688552>

BERG, Ernesto Artur. 2013, **“O Poder da Liderança”**, Juruá Editora.

BRANDÃO, Juliana Mendanha.; MAHFOUD, Miguel.; GIANORDOLI-NASCIMENTO, Ingrid Faria. (2011). **A construção do conceito de Resiliência em psicologia: discutindo as origens.** Paidéia maio-ago. Vol. 21, No. 49, 263-271. Site <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v21n49/14.pdf>

BRITTAIN, Master Sgt. Torrey J. (2014). Martin Luther King – **Civil rights leader, master of resiliency.** Posted 1/15/2014 Updated 1/15/2014 Email story Print story. Site <http://www.vance.af.mil/News/Article-Display/Article/636727/martin-luther-king-civil-rights-leader-master-of-resiliency/>

BAUMAN, Zygmunt (2001). **Modernidade Líquida.** Ed. Zahar. Rio de Janeiro.

CARVER, Charles. and CORROR-SMITH, Jennifer., (2010). **Personalite and Coping. Annual Review of Psycology.** Vol. 61:679-704. Site <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.psych.093008.100352>

CHAVES, Iduina Mont'Alverne. y GUEDES, Adrienne Ogêda. (2015). **Matrizes do pensamento pedagógico dos anos1960 e1970: Memória, Imaginário e histórias de uma professora Maranhense.** No livro de RIBEIRO, S.M.P. y ARAUJO, A.F. (2015). Paisagem, Imaginário e Narratividade. Olhares Transdisciplinares e novas Interrogações da Psicologia Social. Editora Zangonni BR.

CONNOR, Kathryn. M., DAVIDSON, Jonathan R.T. (2003). **Development of a new resilience scale. Depression and Anxiety** 18:76–82. Site <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/da.10113/epdf>

De PAULO, Belle. (2016). **Ser solteiro é melhor do que ser casado, conclui psicóloga; veja o porquê?** <file:///C:/Users/Saul/Desktop/S%20%20A%20U%20%20L/T%20E%20S%20E%20%20%202018/T%20E%20S%20E%20%20%202%200%201%208/FAM%20C3%8DLIA%20CONCEITUAL/Ser%20solteiro%20%C3%A9%20melhor%20do%20que%20ser%20casado,%20conclui%20psic%C3%B3loga%3B%20Veja%20o%20porqu%C3%AA.html>

DURAND, Gilbert (2013). **Imaginário e Educação.** Niterói. Ed. Niterói. Site - <http://www.producao.usp.br/handle/BDPI/44238>

FABRÍCIO, Branca Falabella. (2017). Linguística aplicada e visão de linguagem: por uma Indisciplinaridade radical. **Revista Brasileira de Linguística Aplicada. On-line version ISSN 1984-6398.** Site http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1984-63982017005011102&script=sci_arttext

FANTOVA, Francesc Josep Marro. (2008). **Resiliència i voluntat de sentir en la promoció de la salut psicoSocial em els docents: em um institut d'educació secundària.** Barcelona, Espanha. Site <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9240/TesisFMarro.pdf?sequence=1>

FERNANDES, Janaina Foleis. (2007) **O Adolescente homossexual na dinâmica escolar .** Disponível em: www.redepsi.com.br - Acesso em 18/08/2017.

FLUSSER, Vilém. (2002 [1983].). **Filosofia da caixa-preta: ensaios para uma futura filosofia da fotografia**. Rio de Janeiro: Relume Dumará. Site <https://fotografiaeteoria.files.wordpress.com/2015/05/filosofia-da-caixa-preta.pdf>

GIL, Antonio Carlos. (2008). **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. Editora Atlas São Paulo.

GONÇALVES, Eduardo Jorge de Almeida . & TRINDADE, Rui. (2002). **Práticas de ensino diferenciado na sala de aula: “se diferencio a pedagogia e o currículo estou a promover o sucesso escolar de alunos com dificuldades de aprendizagem”**. Universidade Lusófona do Porto. Site <https://pt.scribd.com/document/200977725/Praticas-de-Ensino-Diferenciado>

GUIDA, Maria. (2002). A fértil Imaginação ou a clara intuição? Site <http://somostodosum.ig.com.br/conteudo/conteudo/conteudo.asp?id=6318#>

HALL, Douglas Tim. (1996). **Protean careers of the 21st century**. Academy of Management Executive, 10, 8A16. (1976). **Careers in Organizations**. California: Goodyear Pub, Pacific Palisades. Site https://scholar.google.co.jp/citations?user=kwEX-e8AAAAJ&hl=ja#d=gs_md_cita-d&p=&u=%2Fcitations%3Fview_op%3Dview_citation%26hl%3Dja%26user%3DkwEX-e8AAAAJ%26citation_for_view%3DkwEX-e8AAAAJ%3AqjMakFHDy7sC%26tzm%3D180

HIRATA, Helena.L. (2014). **Dossiê - Trabalho e Gênero: Controvérsias. Gênero, classe e raça Interseccionalidade e consubstancialidade das relações sociais**. Tempo soc. vol.26 no.1 São Paulo. Site <http://www.revistas.usp.br/ts/article/view/84979>

KANT, Imanuel. (2001). **Crítica da razão pura PDF**. Tradutor J. Rodrigues de Meregé. Homepage: http://www.cairu.br/biblioteca/arquivos/Filosofia/Critica_Razão_Pura_kant.pdf

KEITH, D. Markman, KLEIN, William,M,P. & SUHR, Jjulie.A. (2009). **Handbook of Imagination and Mental Simulation**. Knew York: Psychology Press.

KERNER, Ina. (2012). **Dossiê teoria crítica Tudo é interseccional? Sobre a relação entre racismo e sexismo** (4). NOVOS ESTUDOS. Publicado originalmente em Feministische Studien,1,maio 2009.

KLINGER, Eric. (2009). **Daydreaming and Fantasying: Thought Flow and Motivation. Handbook of Imagination and Mental Simulation**. Edited by Markman, K.D.; Klein, W.M.P.; Suhr, J.E. Knew York: Psychology Press.

KUPRIYANOV, Roman. AND ZHDANOV, Renad. (2014). **The Eustress Concept: Problems and Outlooks**. World Journal of Medical Sciences 11 (2): 179-185. Site <https://pdfs.semanticscholar.org/60bf/f8a704cc0e7369840d4afad8fa7465d8d878.pdf>

LAWLER, Kathleen; YOUNGER, Jarred. (2002). **Theobiology: an analysis of spirituality, cardiovascular responses, stress, mood, and physical health.** J Relig Health 41(4):347-362. Site

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1023%2FA%3A1021126510680.pdf>

LAZARUS, S. Richard. y FOLKMAN, Susan. (1984) **Stress Appraisal and Coping.** Inspringer Publishing Company. N.Y. USA.

LEUSCHKE, Joseph (2017). **Eletroencefalogram Changes and Motor Activity in Polysomnographic.** site <http://aaspweb.org/wp-content/uploads/2017/05/AASP-5-11-2017-Movement-disorders-in-PSG%E2%80%99s.pdf>

LIBÂNEO, José. Carlos. (2002): —**Reflexividade e formação de professores: outra oscilação do pensamento pedagógico brasileiro?** in site <http://www.scielo.br/pdf/edreal/2015nahead/2175-6236-edreal-46132.pdf>

MARQUES-BONHAM. S. (2016). **Hipnagogia: Estar meio dormindo e meio acordado é chave para a criatividade.** site www.brasilpost.com.br/.../Hipnagogia-meio-dormindo-e-meio-acor_n_9417290.html

Mc EWEN, Bruce. S. (1998). **Stress, adaptation and disease: Allostasis and allostatic load.** Annals of the New York Academy of Science, 840, 33-44. doi: 10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S1413-294X201500010000200023&lng=en]

MEICHENBAUM, Donald. (2006). **How educators can nurture resilience in high-risk children and their families.** Site <http://www.teachsafeschools.org/resilience.pdf>

MISHARA.Aaron.L. (2010). **Kafka, paranoic doubles and the brain: hypnagogic vs. hyper-reflexive models of disrupted self in neuropsychiatric disorders and anomalous conscious.** Philos Ethics Humanit Med. 2010; 5: 13. Published online 2010 Aug 20. doi: 10.1186/1747-5341-5-13 PMID: PMC2944142. site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944142/>

MONLEVADE, João Antonio Cabral. (2000).**Valorização salarial dos professores: o papel do piso salarial profissional nacional como instrumento de valorização dos professores da educação básica pública.** Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas. Site http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/253459/1/Monlevade_JoaoAntonioCabralde_D.pdf

MURNANE Richard. J¹, STEELE Jennifer. L.. (2007). **What is the problem? The challenge of providing effective teachers for all children.** Future Child. Spring;17(1):15-43. Site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17407921>

NÓBREGA, Sandra Maria dos Santos de Assunção; LOPES, Miguel Pereira. (2014). **Estratégias de Coping em pessoas com necessidades especiais: Estudo exploratório acerca da inclusão no mundo do trabalho.** Dissertação para obtenção de grau de Mestre em políticas de Desenvolvimento de Recursos Humanos, Lisboa. Site

<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/8016/1/Tese%20final%2019%20Dezembro%20v.pdf>

PEREIRA, Camila Mendonça, (2011). **Abolição e Catolicismo, A participação da Igreja Católica na abolição da escravidão no Brasil**. Dissertação de Mestrado na Universidade Fluminense Federal no RJ. Site <http://www.historia.uff.br/stricto/td/1487.pdf>

PIMENTA, Selma. Garrido. y GHEDIN, Evandro. (2002). **Professor reflexivo no Brasil: gênese e crítica de um conceito**. São Paulo: Cortez Editora. Site <https://www.passeidireto.com/arquivo/26709925/professor-reflexivo-no-brasil-genese-e-critica-de-um-conceito---selma-garrido-pi>

PORTUGAL, Daniel.B. e ROCHA, Rose.M. (2009). **Como caçar (e ser caçado por) imagens: Entrevista com W. J. T. Mitchell** Revista da Associação Nacional dos Programas de Pós-Graduação em Comunicação | E-compós, Brasília, v.12, n.1, www.e-compos.org.br - | E-ISSN 1808-2599 | site <file:///C:/Users/Saul/Downloads/376-1537-1-PB.pdf>

RAYMO, James M. (2015). Living alone in Japan: Relationships with happiness and health. Site <https://www.demographic-research.org/volumes/vol32/46/32-46.pdf>

RIBEIRO, Sandra Maria Patrício. y ARAUJO, Alberto Filipe. (2015). **Paisagem, Imaginário e Narratividade. Olhares Transdisciplinares e novas Interrogações da Psicologia Social**. Editora Zangonni BR.

RIDNER Sheila.H. (2004). **Psychological Distress: concept analysis**. J Adv Nurs. Mar;45(5):536-45. Site <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x/full>

ROAST, Chris. and ABELL, Benjamin. (2015). **Reciprocity and Resilience: Teaching and Learning Sustainable Social Enterprise through Gaming**. Journal of organisational transformation & Social change, Vol. 12 No. 1, 42–56. Site http://shura.shu.ac.uk/9693/1/Dobson_-_reciprocity_and_resilience_-_JOTSC_submission-accepted_version.pdf

ROCHA, Décio. DEUSDARÁ, Bruno. (2005). **Análise de Conteúdo e Análise do Discurso: aproximações e afastamentos na (re)construção de uma trajetória**. Alea Volume 7 Número 2 - 2005 p. 305-322. Site <http://www.scielo.br/pdf/alea/v7n2/a10v7n2.pdf>

Rocha, Gabriel Kafure e Madeira, Cleidimara Silva. (2017). De La metapoética del sueño en Bachelard: una posibilidad hermenéutica de las imágenes del aire. HERMENÉUTICA INTERCULTURAL REVISTA DE FILOSOFÍA Nº 28, 2017 ISSN: 0718-4980 pp. 83-104. Site - <file:///C:/Users/Saul/Downloads/Dialnet-AMetapoeticaDoSonhoEmBachelard-6433013.pdf>

ROMANELLI, Otaiza. Oliveira. (2013). **História da educação no Brasil**. Petrópolis, RJ: Vozes.

ROSA, Miriam Debeaux (2004). **A pesquisa psicanalítica dos fenômenos sociais e políticos: Método e fundamentação teórica**. REVISTA MAL-ESTAR E

SUBJETIVIDADE/FORTALEZA/V. IV /N. 2 /P. 329 – 348
file:///C:/Users/Saul/Downloads/1509-14814-1-PB.pdf

RUSSEL-CHAPIN, Lori.A.; CHAPIN, Theodore.J. & SATTTLER, Linda.G. (2001). **The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors of Distress**. The family journal: counseling and therapy for couples and family, 9 (3), 259- 264. . Site <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1066480701093004>

RUTTER, Michael Llewellyn. (1985). **Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder**. British Journal of Psychiatry, London. Site <http://bjp.rcpsych.org/content/147/6/598>

SAMPAIO, Luiz Sergio Coelho. **A lógica da diferença**. Rio de Janeiro: Eduerj, 2001. [[Links](#)]

SANTOS, Ana João; KISLAYA, Irina; GIL, Ana Paula; NAMORADO, Sónia; BARRETO, Marta; GAIO, Vânia; NUNES, Baltazar e DIAS, Carlos Matias. (2017). O distress psicológico – prevalência e fatores associados na população residente em Portugal em 2015: resultados do Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico. Instituto_Nacional de Saúde. Site http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4862/3/Boletim_Epidemiologico_Observacoes_N19_2017_artigo1.pdf

SELYE, János Hugo Bruno "Hans", (1946). He *Coined the term* Stress to describe the common pattern of responses to prolonged exposure to Stress. Com o título: “*stress é a reação inespecífica do corpo a qualquer demanda que lhe seja feita*”. Laboratório no Canadá.

SIGEL,Hanna. (1993). **Sonho Fantasia y Arte**. Tradução: Belinda Haber Mandelbaum Editora: Imago. site <http://www.febrapsi.org/wp-content/uploads/2016/10/hanna-segal.pdf>

SILVA, Moisés (2000). **O Argumento em favor da Hermenêutica Calvinista**. Fides Reformata. http://www.mackenzie.br/fileadmin/Mantenedora/CPAJ/revista/VOLUME_V_2000_1/Moises.pdf

SIMÕES, Antônio Carlos. 2017. Comentários em Bancas. Titular da Escola de Educação Física e Esportes na Universidade de São Paulo.

SOUSA, Maria Bernardete Cordeiro. SILVA, Hélderes Peregrino A. GALVÃO-COELHO, Nicole Leite. (2015). **Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase**. Estudo psicológico (Nal) vol.20 no.1. <http://dx.doi.org/10.5935/1678-4669.20150002> site - <http://dx.doi.org/10.5935/1678-4669.20150002>

SZYMANSKI, Heloisa. (2004). **Práticas Educativas Familiares: A Família Como Foco de Atenção Psicoeducacional*** Family Educational Practices: Psychoeducational Help To Families. Rev. Estudos de Psicologia, PUC-Campinas, v. 21, n. 2, p. 5-16, maio/agosto. Site <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v21n2/a01v21n2.pdf>

VAN DEN AKKER, ALITHE L., DEKOVIC, Maja. AND PRINZIE, Peter. (2010). **Transitioning to adolescence: How changes in child personality and overreactive parenting predict adolescent adjustment problems.** Development and Psychopathology 22 151–163 site <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/transitioning-to-adolescence-how-changes-in-child-personality-and-overreactive-parenting-predict-adolescent-adjustment-problems/1FBC84B94B52603C581FEF0F1F423501/core-reader>

VASCONCELLOS, Esdras Guerreiro. 2014. **Stress, Resiliência e felicidade.** TEDxJardinsSalon. http://www.diggvideo.com/stress-resiliencia-e-felicidade-esdras-vasconcellos-tedxjardinssalon_39c2639a3.html.

- 2016. Stress, Coping, Imaginação, Resiliência e Burnout. Comunicação oral em curso de Pós-Graduação, IPUSP, SP.

VERSIGNASSI, Alexandre. (2011) **Crash - Uma Breve História da Economia** - Editora: LEYA BRASIL.

VIGOSKII Lev Semenovich. (1990). **La imaginación y el arte en la infancia.** 2^a ed. Madrid: Ediciones AKAL S. A.

WHITE. Alan. R. (1990); **The Language of Imagination.** Cambridge: Blackwell, USA. Site <https://philpapers.org/rec/WHITLO>

WICKMAN, Forrest (2012). **Quantos megabytes o cérebro humano consegue processar?** THE NEW YORK TIMES, O Estado de S.Paulo. site - <https://www.estadao.com.br/noticias/geral,quantos-megabytes-o-cerebro-humano-consegue-processar-imp-,869196>

ANEXO 1 – CONSENTIMENTO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (MODELO)

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser

esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. (1) Em caso de recusa você não será penalizado(a) de

forma alguma e você será atendido no IPUSP da mesma maneira. Será realizada uma entrevista como parte da pesquisa de doutorado intitulada “Possíveis ações da imaginação no fenômeno da resiliência em professores e professoras do ensino básico com o objetivo de enfrentar o distress psicológico.” sob orientação do Prof. Esdras Guerreiro Vasconcellos com objetivo de fazer publicações para fornecer mais informações para outras pesquisas. O objetivo desta entrevista é estritamente acadêmico e para fins didáticos, não havendo nenhuma outra finalidade.

2) A entrevista deve durar 70 minutos, dependendo da sua disponibilidade e será escrita, ou gravada em áudio sendo que as gravações ficarão arquivadas no IPUSP com acesso restrito e sem identificação dos entrevistados (3) Vale salientar que a participação é voluntária e a entrevista pode ser interrompida a qualquer momento, sendo que a não autorização para uso de parte ou de todo o material para pesquisa não implica que você não será atendido no projeto desta Instituição (4) Além disso, o sigilo está garantido e sua identidade não será revelada sob nenhuma hipótese. (5) O material coletado na pesquisa poderá ser utilizado em uma futura publicação em livro e/ou revista científica, mas, novamente, reforça-se o sigilo, pois em nenhum momento sua identidade será revelada (6) A pesquisa não trará nenhum risco a você e não oferecerá alguma vantagem financeira. Se for necessário um encaminhamento para algum atendimento, ele será feito pelo pesquisador e será oferecido e forma gratuita (7) Qualquer dúvida, entrar em contato com Saul Sebastian Orozco Gallegos pelo e-mail saultennnis@gmail.com, ou diretamente no Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do IPUSP (Av. Prof. Melo Moraes, 1721, Bloco F, sala 2, Cidade Universitária –São Paulo, SP– fone: (1) 3097-0529 -email: ceph.ip@usp.br) (8). Saul Sebastian Orozco Gallegos Pesquisador Responsável Instituto de Psicologia da USP.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA NA PESQUISA

Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo: Possíveis ações da imaginação no fenômeno da resiliência em professores e professoras do ensino básico com o objetivo de enfrentar o distress psicológico, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador Saul Sebastian Orozco Gallegos sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação.

Local e data: _____

Nome Assinatura do participante: _____

Todos os professores concentraram e assinaram este Consentimento. Mas seus nomes não serão publicados.